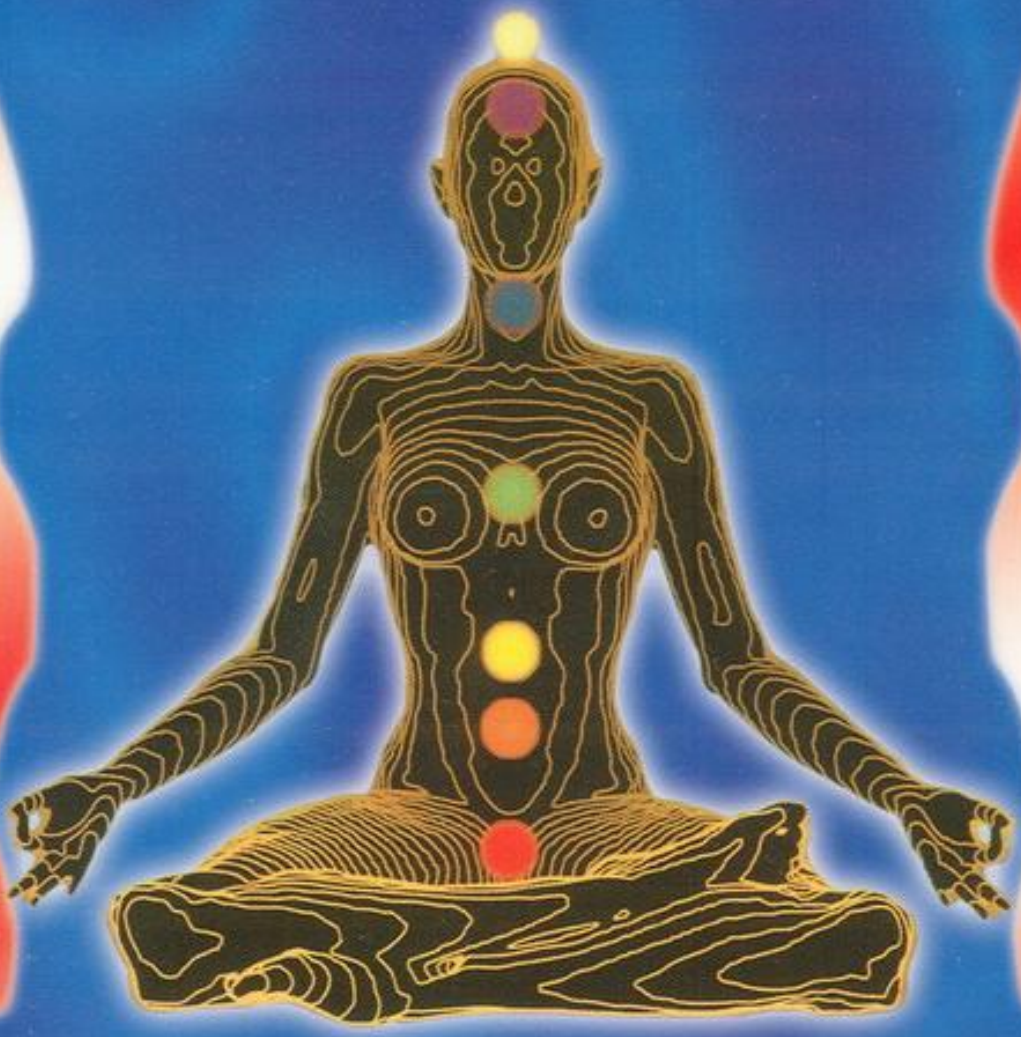
KUNDALİNİ VE CHAKRALAR

Genevieve Lewis Paulson



ARITAN

İÇİNDEKİLER

Sunuş 5

BÖLÜM 1
Kundalini: Ruhsal Gelişime Hizmet Eden Enerji 7

BÖLÜM 2
Kundalini Enerjisinin Kendiliğinden Harekete Geçmesi 13

BÖLÜM 3
Günlük Uygulamalar 33

BÖLÜM 4
Yedi Enerji Bedeni Açısından Ruhsal Büyüme 39

BÖLÜM 5
Dört Beynin Gelişmesi 49

BÖLÜM 6
Chakralar 55

BÖLÜM 7
İçiçe Geçmiş Yedi Bedenin Chakraları 67

BÖLÜM 8
Chakraların Geliştirilmesi 87

BÖLÜM 9
Chakra Akışının Ölçülmesi 105

BÖLÜM 10
Bir Chakra Derlemesi 115

BÖLÜM 11
Chakralar ve Aralarındaki İlişkiler 131

BÖLÜM 12
Chakraların Şifa ve Tedavide Kullanılmaları 139

BÖLÜM 13
Karma 145

BÖLÜM 14
Kundalini'nin İstemli Bir Şekilde Harekete Geçirilmesi İçin Yapılacak Hazırlıklar 151

BÖLÜM 15
Kundalini'yi İstemli Bir Şekilde Hareket Ettirebilmenizi Sağlayacak Olan Metodlar 161

BÖLÜM 16
Aydınlanmanın Nitelikleri 173

BÖLÜM 17
Kutsal Ruh ve Kundalini 177

BÖLÜM 18
Kundalini ve Gelecek 181

SUNUŞ

Kundalini, gücünün farkına varmadan önce tümüyle yabancı olduğum bir kavramdı. Bu gücün çeşitli safhalarıyla ilgili rehberlik bilgilerini, duru işitme (klervuayans) yöntemiyle irtibat kurduğum bedensiz varlıklardan elde ettim. Elinizdeki kitapta bulunan bilgilerin çoğu, bu varlıkların bana naklettikleri bilgilerden oluşmaktadır.

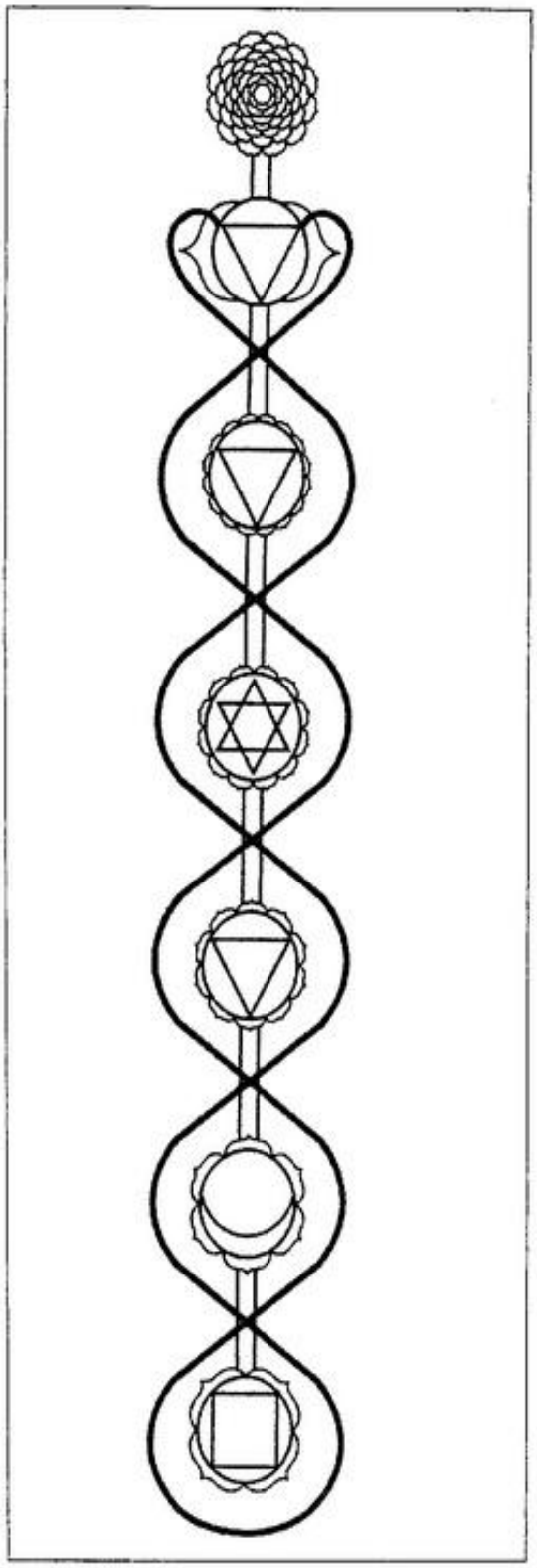
İşin ciddiyetinin farkına vardığımda, almakta olduğum bilgileri desteklemek amacıyla, konuyla ilgili diğer bilgileri de hummalı bir şekilde araştırmaya başladım. 1960'larda bu tarz bilgiler çok az olduğundan, bulabildiğim her bilgi için şükrediyordum. Doğrulayıcı bilgilerin geri kalanı da öğrencilerimle çalışırken ortaya çıktı.

Özellikle ilk yedi yılı oldukça zor geçen seçtiğim yol, ilginçti. Kâh sarsıntılı, kâh aydınlatıcıydı, ama asla kolay değildi. Kilise kökenli dinsel eğitimim ve 700'den fazla cemaate idareci olarak hizmet etmiş olmamdan dolayı, karşıma çıkan bu yeni kavramları ilk başta garipsemiştim. Ancak, öğrenmiş olduklarımın, Hristiyanlık diniyle ilgili anlayışımı daha da güçlendirdiğini farkettim. İşte bundan dolayı: "Kundalini, inanç sistemleri ile dinsel sistemlerin temelini oluşturmaktadır" diyebiliriz.

Kundalini, henüz sıkça kullandığımız bir kelime olmasa da, gittikçe daha fazla sayıdaki insan, bu enerjinin farkına varmakta ve tecrübe etmektedir. Artık Kundalini enerjisinin azlığından kaynaklanan iç sıkıntıları veya depresif haller, insanların işlerine gitmeyip evde oturmaları veya yaptıkları işlerde ayak sürümeleri için bir mazeret olmaktan çıkacaktır. Bu kitap, hayatla başa çıkmanızı sağlayacak ve yaşantınızda, evrim niteliğinde büyük bir değişim meydana getirecektir.

. Bedensiz varlıklardan rehberlik, diğer kişilerden de ilgi ve yardım almama rağmen, yolculuğum yalnız geçti. Spiritüel nitelikteki tüm yolculuklar da böyle değil midir zaten? Size tavsiyem, kendinize hemen bir günlük edinip, onunla konuşmanızdır. Çünkü o, sözünüzü hiç kesmeden sizi her zaman dinleyecek ve yazdığınız her şeyi hatırlayacaktır. Deneyimlerinizi yazmanızın bir diğer sebebi ise, belki sizin de bir gün Kundalini hakkında bir kitap yazabilme ihtimalinizin olmasıdır.

Umarım elinizdeki kitap, cevaplarını merak ettiğiniz sorulara ve yalnızlığınıza bir çare olur. Benim yaptığım yolculuk, hiçbir şeyle değişmeyeceğim bir yolculuktu, dilerim sizin ki de böyle olur.



BÖLÜM: 1

KUNDALİNİ: RUHSAL GELİŞİME HİZMET EDEN ENERJİ

Her insan, belli bir konuda üstün ve özel olmayı arzular. İnsanların bazıları da yaptıkları kötü işlerle nam saldıkları takdirde, herkesin gözünde farklı ve değerli olacaklarına inanırlar. Aslında, tüm insanların duygularının en altında yatan güdü, aydınlanmak ve hâlâ bedenliyken Tanrı gibi olmaktır.

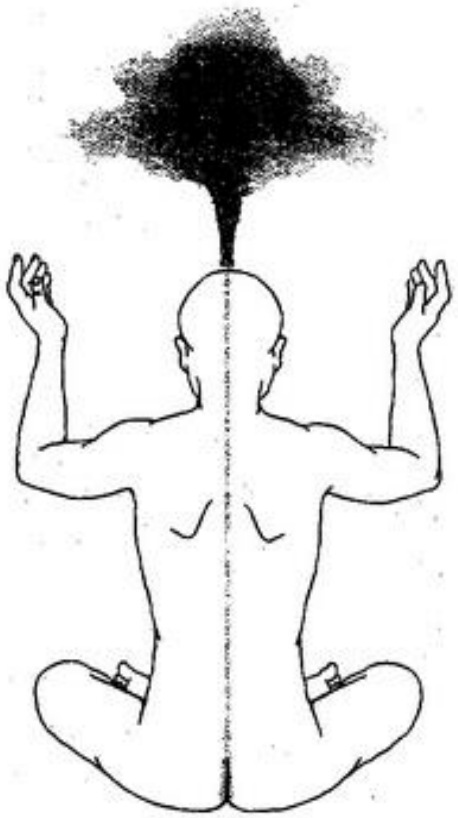
Bu gerçek Upanishad'larda şu şekilde dile getirilmiştir:

"Gerçek bedenin içinde yaşarken; büyüme ve evrimleşme anlamına gelen, yaratıcı, koruyucu, mutlak ve aynı zamanda kâinatın yok edicisi olan Brahman'ın farkına vardık. Aksi takdirde, onu bilmeden yaşayacak ve "Son Gün"e, ansızın yakalanacaktık. Brahman'ı bilenler ölümsüzleşirler. Bilmeyenler ise, acı çekerler."

Yeni Ahit'te, İsa şöyle demiştir:

"Size söyledim: "Siz Tanrılarsınız" cümlesi yasalarınızda yazılı değil midir? "Tanrı" sözcüğü kendilerine vahiy edilmiş olanlara "Tanrı" denilir ve Kutsal Kitap'ta yazılmış olanlar, bir kenara atılamaz."

Yukarıdaki cümlelerden de anlaşıldığı gibi, bizlerden, insanlığımızdan da ötelere, yani daha büyük ruhsal yüksekliklere varmamız istenmektedir. İşte, Kundalini enerjisi bizi bu aydınlanma hedefine doğru itecek, ışığı görmemizi ya da Tanrı'yı bilmemizi sağlayacak güce sahiptir.



Kundalini'nin kırmızımsı portakal renkli enerjisi omurga boyunca yukarı doğru yükselerek, ilahî ve kutsal enerjiyle birleşir (Shakti ve Shakta'nın birleşmesi). Bu arada renkler, altın sarısına veya bazen de gümüş rengine dönerler.

Kundalini, Tibet Yogası'nda ve diğer gizli bilgilerde şöyle ifade edilmektedir:

"Tantrik Yogi, Shakti Yoga yoluyla (enerji disiplini), önce kendi bedeni ve ruhu üzerinde disiplin kurmayı öğrenerek, içinde saf veya henüz uyandırılmamış halde bulunan kutsal güçlerini, "Tanrıça Kundalini" olarak uyandırmaya doğru ilerler. Shakta ve Shakti'nin mistik birleşiminden ise, aydınlanma doğar ve böylece Yogi hedefine ulaşmış olur."

Kundalini, kişinin temel geliştirici enerjisi olup, Sanskritçe'de "dairesel enerji" anlamına gelir. Her birimizde, bu enerjinin bir kısmı canlı halde bulunur ve bunun miktarı ile kullanımı, kişinin zekâsını, (yani dahî mi, düşük zekâlı mı, yoksa vasat biri mi olduğunu) ortaya koyar.

Burada önemli olan nokta, bizde mevcut olanın yanı sıra, omurgamızın en aşağı kısmında yer alan Kundalini rezervinin içinde uykuda olan, daha büyük miktardaki enerjiyi uyandırmaktır.

Kundalini, hepimizde bulunan doğal bir enerjidir. Bazı dinlerin uygulamalarında rastlansa bile, bir din değildir ve bu enerjiyi uyandırma işlemi, kişinin dinsel inançlarını geliştirmesine ve pekiştirmesine de yol açmaktadır.

Eski Doğu Literatürü'nde, Kundalini hakkında oldukça çok bilgiye rastlanmaktadır. Batı Literatürü için aynısını söylemek doğru olmasa da, bu konudaki yazılı bilgilerin gittikçe artmaya başladığı da bir gerçektir. Kova Çağı'na olan ilgi hızla artmaya başladığı için, Kundalini enerjisinin spontan (kendiliğinden) kullanımına imkân tanıyan daha güçlü bazı enerjiler de ortaya çıkmaktadır. Böylece, kültürel, felsefî ve dinsel geçmişleri birbirlerinden farklı olan, her yaştan ve her tekamül seviyesinden insan, Kundalini'yi tecrübe etmeye başlamıştır.

Kundalini hakkında hiçbir malûmatı olmayan kişilere çok az bilgi verilebilir. Bu enerjiyi henüz geliştirme ve yardım alma safhasında bulunan kişilerin bile, konuyla ilgili tüm bilgilere ulaşmaları doğru olmaz. Sistemleri henüz hazır olmadan ekstra Kundalini enerjisi yüklenen kişiler, 110 Voltluk bir cihaza aniden 220 Voltluk enerji yüklendiğinde sigortaların patlaması ve devrelerin yanmasına benzer sorunlar yaşamaktadırlar.

Bazı insanların Kundalini hakkındaki bilgi eksikliklerinin nedenlerinden birisi de, onun, zarar verme potansiyeline sahip bir güç olduğuna inanmalarıdır. Bu gibi kişiler, sözü edilen esrarengiz gücün yıkıcı olabilme ihtimaline karşı, yapabilecekleri bir şeylerinin (eğitim veya egzersiz gibi) olmadığını düşünürler. Bu durum, "çocuklarınızı seks hakkında eğitmezseniz, herhangi bir sorunla karşılaşmazsınız" şeklinde düşünen kimi insanların tutumlarına benzemektedir.

Bir başka neden ise, bir çok insanın Kundalini'yi, yeni çağın geçici bir hevesi olarak görmeleridir. Oysa hiçbir şey, "gerçek"ten daha ileride değildir. Kundalini, bilinen en eski bilimdir. İnsanlar, eski çağlarda bu enerjiyi, eğitmenlerinin rehberliğinde ve kontrollü bir şekilde, öğrendikleri ezoterik bilgileri de kendilerine saklamak şartıyla arttırırlardı. Ancak içinde yaşadığımız çağ, bilgilerin saklandığı değil, herkese açıklandığı bir dönemdir.

Kundalini enerjileri kendilerinin haberleri olmaksızın, ilahî âlem tarafından yükseltilmiş olan kişiler, normal olmayan davranışlar sergilediklerinden dolayı, diğer insanlar tarafından "tuhaf" karşılanmışlardır. Kundalini enerjisinin arttırılması, hissedilen coşku ve manevî yükselişin yanı sıra, kişilerde bir karışıklık duygusuna ve korkuya da neden olabilmektedir.

Hristiyan mistiklerinin, yaşadıkları bu tarz deneyimleri, "çile çekmek" şeklinde adlandır-

dıkları da bilinmektedir. Mistikler, çektikleri çileler ve ızdırapların sonucunda Tanrı'yla "bir" olacaklarına inanmışlardı.

Ruhsal gelişime hizmet eden bu enerjinin modern temsilcilerinden birisi de, Gopi Krishna'dır. Krishna, yaptığı meditasyon egzersizleri sırasında, kendisindeki enerjinin yükseldiğini hissedince, bedeninde oluşan bu değişimleri anlayabilmek için yıllarca çalışmıştır. Deneyimleri ve bu konuda yazdıkları, Kundalini enerjisiyle ilgili önceden herhangi bir eğitim almamış olan kişiler için oldukça faydalı olmuştur.

Kundalini Enerjisinin Vaktinden Önce Harekete Geçmesi

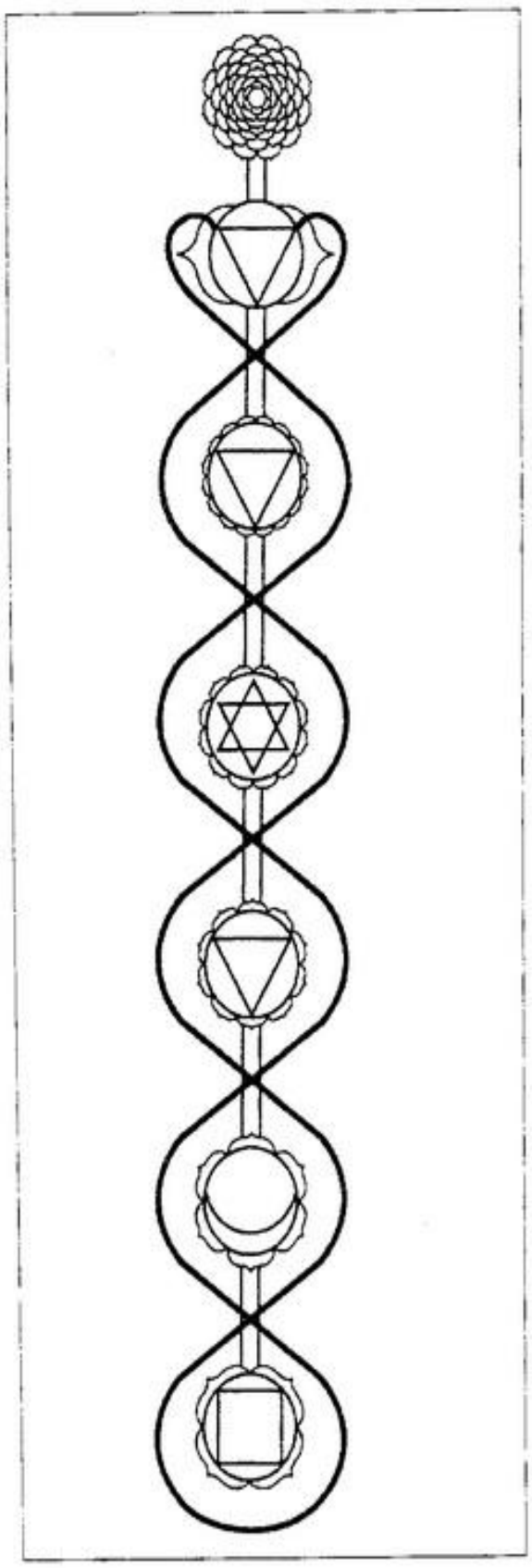
Kundalini enerjisi, her birimizin kişisel ve ruhsal gelişimlerimize, geçmişimize ya da fiziksel durumlarımıza göre farklılıklar gösterir. Aşağıdaki rahatsızlıklar, bedenimiz tam hazır olmadığı zaman devreye giren Kundalini enerjisinin belirtileridir:

- Nedeni bilinmeyen hastalıklar
- Değişken davranışlar
- Kaybetme ya da hayatla başedememe korkusu
- Soğuk ya da sıcaktan aşırı etkilenme
- Birden fazla kişilik sergileme
- Ruh hallerindeki değişiklikler (Depresyon veya vecd hali)
- Bazen donuk, bazen de coşkulu olma hali
- Hafıza kayıpları
- Kendisiyle, diğer insanlarla ya da işiyle barışık olmama hali
- Dış görünüşteki değişiklikler (Bazen genç, bazen de yaşlıymış gibi durmak)
- Işıklar, renkler, geometrik şekiller, geçmiş hayatlardan sahneler veya gelecekte olabilecek olayları görmek.

Amaç

Kundalini enerjisinin kendisine has bir yön duygusu vardır. Enerji daima, omurgadan yukarıya doğru tırmanıp, başın tepesinden dışarıya doğru akar. Geçtiği yol boyunca da kişiye yeni görüş açıları ve yeni beceriler kazandırarak, üstün deneyimler yaşatır. Bir bitkinin boynunu ışığa doğru uzatması gibi, Kundalini enerjisi de bizi aydınlanmaya doğru yükseltir. An önce sıraladığımız rahatsızlıklara neden olan enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırır. Kundalini işini yaparken bize düşen görev, onun önünü açarak yardımcı olmaktır.

Tam olarak tekâmül etmiş bir insanda; olağandışı yetenekler, büyük bir ruhsal aydınlanma, deha ya da Tanrısal özellikler belirir. Kundalini enerjisi, er ya da geç hayatlarımıza girdiğinde, bu konudaki bilgimizi önceden ne kadar arttırmış isek, yaşayacağımız deneyim de o ölçüde muhteşem olur.



BÖLÜM: 2

KUNDALİNİ ENERJİSİNİN KENDİLİĞİNDEN HAREKETE GEÇMESİ

Helezon biçimindeki bir yaya benzeyen Kundalini enerjisi, omurganın en alt bölümünde bulunur. Yayın boşalma hareketi, omurganın en altından, başın tepesine (Tepe Chakrası) doğru olur. Sanskritçe'de "tekerlek" anlamına gelen "chakra", eterik bedenimizdeki çeşitli enerji merkezlerine verilen isimdir.

Doğal bir evrim sürecinde, kişinin ruhsal gelişimine ve hazır olma durumuna bağlı olarak Kundalini enerjisinin bir kısmı serbest hale geçer. Bu enerji dalgasının hareketi öylesine belirsizdir ki, kişi ne olup-bittiğinin farkına bile varmaz. Ancak bazen, enerjinin harekete geçmesinden önce kuyruk sokumunda hafif bir ısı hissedilebilir. Daha hassas olan kişiler ise, enerjinin omurgalarından yukarıya doğru çıktığının farkına varırlar. Enerji, bloke olmuş ya da tıkanmış bir bölgeden geçerken basınç ya da ağrı duyabilirler.

Bedenlerimizde, devreye sokulmayı bekleyen bir çok Kundalini enerji katmanı bulunmaktadır. Tıpkı bir soğanın kabuğunu soyar gibi, kişi ömrü boyunca bu enerji katmanlarından bir kaçını veya daha çoğunu kullanılabilir bir hale getirebilir. Kundalini enerjisi hakkında bilgi sahibi olan birisi, bu enerjisini daha fazla devreye sokmayı tercih ederek, tekâmülünü hızlandırabilir.

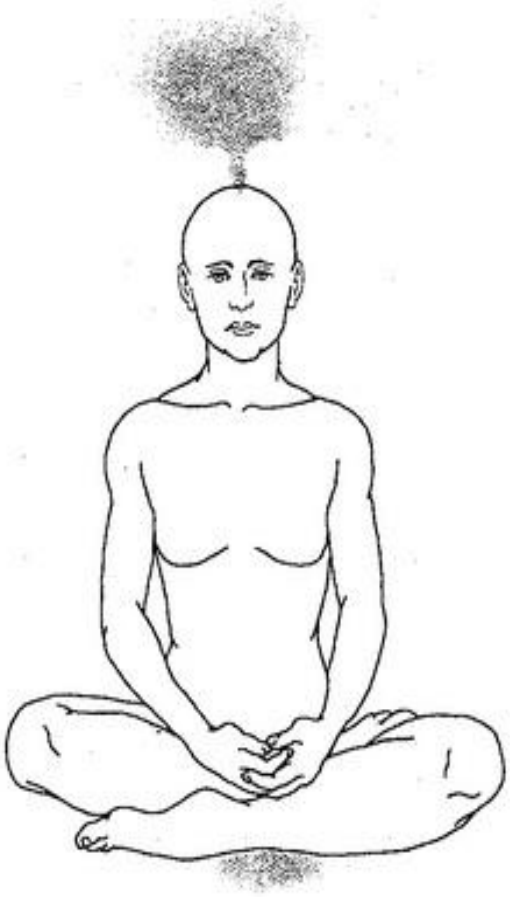
Adına, bazen "Shakti" (yani, yaşam gücünün ilahî kıvılcımı) de denilen Kundalini enerjisinin hareket noktası, kuyruk sokumudur. Burası aynı zamanda, enerjinin depolandığı yerdir. Kundalini, omurganın altından başın tepesine doğru yükselirken, kâinatta bulunan büyük ruhsal enerjiyle harmanlanır. Bu şekilde oluşan enerji bileşimi, bedendeki tüm sistemleri dolaşarak, hücrelerin arınmasına ve temizlenmesine yardımcı olur. Kundalini yukarıya doğru tırmanırken tıkanıklıklar, olumsuzluklar ya da yeterince hazırlanmamış veya arınmamış bölgelerle karşılaşırsa, seviyesi düşmeye başlar. Ancak yine de omurga boyunca yavaş bir şekilde yeniden yükselmeye devam ederek geçtiği yerleri temizleme ve arındırma işlemini sürdürür. Fakat böylesi bir zorlanma durumunda, bedende oldukça büyük tahribatlar yaratabileceği gibi, fiziksel, duygusal ya da zihinsel rahatsızlıklara sebebiyet de verebilir.

Bir kerede birden fazla enerji katmanını serbest bırakabilen bir kişi, günler hatta haftalar sürebilecek bir güzellik yaşar. Fiziksel gücü artar, yeni ve güzel anlayışlara varır, idrak seviyesi yükselen coşkulu birisi haline gelir ve kendisini aydınlanmanın getirdiği başarı duygusunu tatmış gibi hisseder. Tüm bunlardan dolayı da spiritüel bir onur duyar. Ancak, kişilerin yaşadıkları bu duygu yüksekliği uzun bir süre devam etmez. İşte o zaman bu kişiler, yaşadıkları hoş duyguların kaybolup da her şeyin eskisi gibi olduğunu görünce, bunun nedenini sorgularlar. Halbuki bu durum, Kundalini enerjisinin tabiatı ile ilgilidir ve kişinin kendi gelişimine yaptığı olumsuz bir müdahaleden kaynaklanmaz.

Ciddî enerji tıkanıklıklarının olduğu durumlarda, neşe ve mutluluk dolu haller oluşmaz ve enerji, doğrudan temizleme işine koyulur. Eskiden kalma duygusal veya ruhsal yaralar, enerji tıkanıklıklarına neden olurlar. Keza bedenin düzgün bir duruş içinde olmaması veya bedensel sakatlanmalar da tıkanıklıklara sebebiyet verebilirler.

Bedenlerine iyi bakan ve idraklerini yükseltmiş olan kişiler, Kundalini enerjisinin bedenlerini temizleme işleminden daha kolay ve daha hızlı bir biçimde yararlandıkları için, oldukça güzel deneyimler yaşarlar. Ancak fizyolojik sistemleri bu güçlü bir enerji için henüz hazır değilse, sürecin tamamlanması için yılların geçmesi gerekebilir.

Enerji bir kez harekete geçtiğinde, geri dönü-



Bu örnekte, enerji yanlış yönde akmaktadır. Enerjinin normal akışının yukarıya doğru olması gerekirken, resimde bedenin alt kısmına doğru aktığı görülmektedir.

şü olmaz. Süreci, bazen yavaşlatmak mümkün olsa da, tersine çevirmek imkânsızdır. Ruhsal yönden gelişmeyi ve büyümeyi artık arzu etmeyen bir kişi, Kundalini enerjisini tutmaya çalışırsa, bedende tıkanıklıklar ve rahatsızlıklar oluşmaya başlar. Bu durum, kişiyi, bazı ekstrem vakalarda ölüme kadar götürebilir. Bedendeki temizleme işlemi sürerken, kişinin enerjisiyle uyum içinde olmayı ve ona katlanmayı öğrenmesi gerektiğinden dolayı, anî ve mucizevî bir değişim beklenmemelidir. İnsana bahşedilmiş olan psişik ve ruhsal yeteneklerin açılabilmeleri için gerekli olan temizlenme ve arınma işlemi, yirmi ilâ yirmi beş yıl kadar sürebilir. Kişi, bu enerjiyle uyum içinde olmayı öğrendiği zaman; bedeni, zihni ve ruhu daha zinde bir hale geleceği için, değişim daha kısa bir sürede gerçekleşir. Kundalini enerjilerini, sürekli olarak doğal akışında kullanan kişiler, yeni enerji rezervlerini oluşturmakta zorlanmazlar.

Dünyada bedenlendiğimiz her seferde, bu enerjiyi yeniden kontrol etmeyi ve kullanmayı öğreniriz. İnsanların neden bir çocukluk dönemi geçirmeleri gerektiğinin cevaplarından birisi de budur, çünkü enerjilerini düzgün biçimde kullanmayı öğrenebilmeleri için, davranışlar ve tutumlar konusunda rehberliğe ihtiyaçları vardır. Enerjilerini kontrolsüz bir biçimde salıvermele-

ri, bazı problemlere neden olabilir ve gelişmelerine sekte vurabilir.

Enerjinin Kendiliğinden Harekete Geçmesi

İlaç kullanımı, fazla çalışma, kuyruk sokumuna gelen bir darbe veya burada oluşan bir yaralanma, çeşitli travmalar, korkular, aşırı üzüntüler, fazla meditasyon veya seks, Kundalini'nin istemdışı bir şekilde harekete geçmesine neden olabilir. Sonu orgazmla neticelenmeyen bir cinsel aktivite de, bu enerjinin spontan (kendiliğinden) olarak boşalımına sebebiyet verebilir.

Kundalini, ruhsal gelişime hizmet etmesinin yanı sıra, bedenimize ekstra bir enerji de sağlar. Bedenimiz, bazı olağanüstü durumlarla başedebilmek için bu enerjiden faydalanır, ancak biz bunun farkına varmayız. Olağanüstü durum ortadan kalksa bile, enerji akışı devam ettiğinden dolayı, kişinin bu sefer de fazla Kundalini'yle ve olayın yarattığı travmayla uğraşmak durumunda kalması sıkça rastlanılan bir durumdur.

Kova Çağı yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Bu yoğunluk nedeniyle tekâmülümüz hızlanmakta ve bizler, her alanda dev adımlar atarak büyük ilerlemeler kaydetmekteyiz. Özellikle son yüzyılda inanılmaz derecede teknolojik ilerlemeler gerçekleşmiştir. Benzer bir değişim ise, kişisel ve ruhsal gelişim alanlarında ortaya çıkmaktadır. Yeni ve yoğun enerjilerin gönderilmesi nedeniyle, fazla miktardaki Kundalini enerjisi, spontan bir biçimde serbest kalmaktadır. Çünkü bu enerjiler, insanların tam olarak temizlenmiş (ya da hazır) olmalarına bakılmaksızın verilmektedir. Ancak genetik olarak Kundalini enerjisini almaya yatkın ve kullanabilecekleri ya da aktif tutabilecekleri kadar enerjiye sahip olan kişiler, bu konuda fazla bir sıkıntı yaşamazlar.

Astrolojik enerjiler, Kundalini enerjisinin gereğinden fazla boşalmasında önemli bir rol oynarlar. Örneğin Uranus Gezegeni, bazı insanlarda oluşan fazla enerji hareketliliğinin sebebi olabilmektedir. Astrolojik şemada Satürn dördüncü evde bulunmaktadır ve bu gezegen de, Kundalini'nin harekete geçmesine neden olabilecek derin bilinçaltı enerjilerini harekete geçirebilmektedir. Akrep burcundaki Ay da, derindeki enerjileri uyandırabilmektedir.

Bazı kadınlar hamilelik dönemlerinde, karınlarındaki bebeğin anüsle genital organlar arasında bulunan Kundalini bölgesine yaptığı basınç nedeniyle, enerjilerinin istemdışı bir şekilde boşaldığını hissederler. Bunların arasında, psişik kabiliyetlerinin ve algılamalarının arttığını söyleyenler de vardır. Kadınlar, Kundalini enerjilerinin düzensiz akışı nedeniyle, hamilelik sırasında depresyon bile geçirebilmektedirler.

Yoğun bir iş temposuyla yıllarca çalışan kişiler, sinirsel, fiziksel, duygusal ya da zihinsel çöküşler yaşayabilirler. Beden tarafından, üzerine binen ağır yükü kaldırabilmek amacıyla çekilen fazla enerjilerin neden olduğu bu gibi rahatsızlıkların iyileşmeleri için, bazen aylar veya yıllar gerekebilir. Rahatsızlıkları nedeniyle zorunlu olarak istirahat etmek zorunda kalmış olan bu kişilerden bazıları, bu zaman zarfında düşünme ve hayatlarını değiştirebilme fırsatını yakaladıklarını söylemişlerdir. Böylece Kundalini, zorlayıcı etkisiyle insanları hayatları hakkında düşünmeye ve kendilerini değiştirmeye doğru yönlendirmiş olmaktadır.

Kuyruk sokumu bölgesinde oluşan yaralanmalar, Kundalini'nin depolandığı yere devamlı bir baskı uyguladığı için, kişiyi, enerjisiyle ve bu durumdan dolayı ortaya çıkabilecek değişikliklerle başetmeye zorlar. Bunun olumlu yanı, fazla Kundalini enerjisinin, kişiyi ruhsal yönden büyümeye ve gelişmeye zorlamasıdır.

Üzüntüler, korkular, travmalar ya da hatırlandığında acı veren anılar; bilinçaltına darbe vurarak enerjilerin kendiliklerinden boşalmalarına yol açabilirler. Yaşanan bazı duygusal anlar, gerçek boyutlarından çıkarak kişilerin takıntıları haline gelebilirler. Kundalini enerjisinin fazlası bilinçaltı tarafından boşaltılmaz (ki bu işlem, göbek bölgesinde yapılır) ve bedenin diğer bölümlerindeki enerjilerle dengelenmezse, bu tarz takıntılar giderek çoğalmaya başlar. Meditasyon yapmak, beş ilâ on dakika boyunca serbestçe dans etmek ya da üstün düşüncelere dalmak; bedendeki fazla enerjilerin uygun yerlere taşınması ve dengelenmesi için kullanılabilecek olan metodlardır.

Beden, enerjileri almaya hazır değilse, Kundalini bedendeki en açık olan yeri veya chakrayı arayıp-bulur ve tüm enerjileri, o noktaya (aynen bir kara delik gibi) toplar. Takıntıları yok edebilecek tek şey, enerjinin yeniden yönlendirilmesidir.

Kundalini enerjisinin keyif verici maddeler kullanılarak serbest bırakılması, açık olan chakraları olumsuz biçimde etkileyebileceğinden ve bitkinlik yaratabileceğinden dolayı zararlıdır. Bu tarz maddeleri doğa üstü deneyimler yaşayabilmek için kullananlar, bunları gitgide gündelik hayatlarının her diliminde deneyimlemek arzusunu duyarlar. Keyif verici maddelerin mevcut olan tek olumlu yönü, kişiye henüz haketmediği üstün boyutların kapılarını açarak, hayatın mistik olan yanını göstermesidir. Ancak kişi, kendi çabası veya gayretiyle buna ulaşmamış olduğu için, enerjisini kontrol edemez ve bu durum, yararlı olmadığı gibi, fazlasıyla tehlikeli bir hal bile alabilir. Bu maddeleri kullananlar bazı deneyimler yaşayabilirler, ancak ruhsal gelişim enerjilerinden faydalanarak tekâmüllerini daha ileri seviyelere yükseltemezler.

Fazla enerjilerini dengelemek için meditasyon yapan kişilerin bedenlerindeki Kundalini enerjisi ise, daha yumuşak bir şekilde hareket eder. Bunun nedeni, bu kişilerin kendilerine özen gösteren ve değişime açık olan kimseler olmalarıdır. Beyin epifizinde oluşan vizyonlar, mistik deneyimler ve yoğun konsantrasyonlar; ruhsal gelişime hizmet eden bu enerjinin bulunduğu rezerve dokunarak, yeni enerji dalgalarının bedende dolaşmasını sağlarlar.

Ruhsal yönden büyük gelişmeler kaydetmiş olan kişilere, yüksek ruhsal kademelerden evrensel enerjiler gelir. Bunların her biri, Kundalini enerjisinin bir katmanının daha serbest bırakılmasını sağlar. Yüksek varlıklardan gelen bu enerjiler, genellikle kişi uykuda ve kendinde değilken ona iletilir. Kişinin, daha sonra farkına vardığı tek şey, algılamalarındaki ve davranışlarındaki değişikliktir. Bilinçli bir şekilde farkına vardığında, kişi, başının tam üzerinde çakan ve kalp bölgesine kadar giderek oradan Kundalini rezervine ulaşan bir şimşeğin enerjisini hisseder. Bu şekilde serbest bırakılan enerji katmanının kişiye sağladığı avantaj, onu, bedeninde olup-biten her şeyden haberdar kılmasıdır. Bu tarz enerjiler kişiyi daima daha yüksek algılama seviyelerine çıkartırlar ve bu nedenle de, ruhsal yönden farklı deneyimler yaşayanlar, kendilerini yalnız veya garip hissetmezler. Yine de kişi, bu enerjiyle uyum içine girebilmek için kendini fiziksel, duygusal veya zihinsel yönden hazır hissetmiyorsa; çeşitli rahatsızlıklar, depresyonlar veya uyum sorunlarıyla karşılaşabilir.

Topraktan gelen enerjiler de, Kundalini enerjisinin açığa çıkmasına neden olurlar. Topraktan gelen yüksek ya da derin enerjilere açık olan kişilerin dünyayla ilgili algılamaları daha iyi gelişir. Bu tarz enerjiler ayak tabanlarından girerek başın tepesine doğru yükselirler. Enerji yeterince yoğun ise (ve kişi de önceden hazırlıklıysa), Kundalini'yi uyarmaya yeterli olabilir.

İnsanların, hayatın her alanında gelişim göstermeleri çok önemlidir. Psikolojik danışmanlık, din ve tıp alanlarında çalışan pek çok kişi, Kundalini enerjisiyle tanışmakta, belirtilerini tanıyabilmekte ve böylece hem kendilerine ve hem de diğer insanlara yardımcı olabilmektedir. İşte bu nedenden dolayı, sağlık konusunda uzman olan kişilerin ve başkalarına yardımcı olmak isteyenlerin, Kundalini enerjisinin nasıl çalıştığını iyi bilmeleri gerekmektedir.

Enerjinin Yükseldiğini Gösteren Belirtiler

Kundalini enerjisinin, yeterli bir arınma ve ruhsal farkındalık gerçekleşmeden yükselmesi, gösterdiği farklı belirtilerden dolayı "prematüre" olarak değerlendirilmektedir. Kısa süre devam eden yüksek idrak düzeyi, mutluluk veya aydınlanmaya benzer hallerin yanı sıra kişide; donukluk, değişken ve depresif davranışlar, sebebi bilinmeyen hastalıklar, hafıza kayıpları, kendisiyle, işiyle ve çevresiyle uyumlu olamama halleri de oluşabilir. Karaciğeri etkilendiğinde, olumsuz enerjilerin serbest bırakılmasından dolayı, cildi sarı ve kirli bir renk alabilir. Titreşimlerin enerji konsantrasyonları değiştikçe de farklı renkler ortaya çıkabilir. Her titreşimin kendine has bir rengi vardır. Bu nedenle kişi, gün esnasında birbirinden farklı görüntüler verebilir. Yaşlı, yorgun veya hasta gibi duran bir kişi, birkaç saat sonra daha canlı veya genç görünebilir. Kundalini enerjisinin vaktinden önce yükselmiş olduğunu gösteren bir diğer belirti de, ayaklardaki başparmak tırnaklarının siyahî bir renk almasıdır. Bu durum, epifiz bezine bağlı olan fazla aktivitenin ayak başparmaklarına yansımasından kaynaklanmaktadır.

Bazen kaslarımızın gevşediğini ve sinir uçlarımıza daha fazla enerjinin gittiğini hissederiz. Bazen de fazla enerjiyi boşaltmak için kusma ihtiyacı duyarız. Burun kanamaları da bu nedenle meydana gelebilir. Kundalini enerjisi çok güçlü bir duruma geldiğinde, dokuları bile parçalayabilir. Böyle bir durumda kişi, istemsiz hareketler yapmaya veya titremeye başlar. Kundalini enerjisinin bedende gördüğü arındırma işleminden dolayı bazı hastalıklar ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda yapılacak en basit şey, enerjiyi farklı yerlere yönlendirmektir. Tıbbî bir problemle karşılaştığınızda, önce doktorunuza danışmanız en iyisidir. Enerji tıkanıklıkları veya konsantrasyonları kişiden kişiye farklılıklar gösterdiğinden dolayı, belirtiler de değişebilmektedir. Bu nedenle kişilerin ne şekilde reaksiyon göstereceğini önceden bilmek zordur. Kundalini enerjisi, bir hortuma kuvvetli basınçla verilen su gibi, büyük enerji dalgalarıyla omurga boyunca yükselmeye başladığında, önü açık ve temiz ise, başın tepesine kadar hiçbir engelle karşılaşmaksızın yoluna devam eder. Ancak yolu kapalı ve eğri ise, enerji akışı durur veya engellenir. Böylece enerji, kendisine en yakın olan başka bir alana akmak ister. Sırtı çökük olan bir insanda, enerji, göbek veya karın boşluğuna kayarak, yoğun duygusal problemlerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu şekilde bedeni etkileyen kuvvet, bir zaman sonra fiziksel zararlar vermeye başlayabilir, mide sorunlarına ve hatta ülsere bile sebep olabilir. Göğüs bölgesinde bloke olan enerji ise, kalp sorunlarına davetiye çıkarabilir. Beyindeki blokaj, hafıza kayıplarına ve zihinsel bozukluklara da neden olabilir.

Kundalini'yle ilgili belirtilerin çeşitli, ancak bilgilerin az olmasından dolayı, enerjinin fazla miktarda boşalmasıyla, düzgün akmaması birbirine karıştırılabilmektedir. İnsanlar bedenlerinin farklı yerlerinde oluşan ağrılar ve sızılarla ilgili kuruntular geliştirerek, hasta olmadıkları halde kendilerini hasta zannedebilirler. Kendilerini iyi hissettikleri halde, ömürlerinin çok uzun süreli olmayacağına inananlar da vardır. Kundalini

a. Duygusal Problemler

b. Kalple veya Göğüsle İlgili Problemler

hareketliliği gereğinden fazla olduğunda, buna hazırlıklı olmayan kişilerin kafasinda bir karışıklık duygusu yaratabilmektedir.

İki yıldan beri doktor kontrolünde olan bir hanım, kendisinde kanser, diyabet ve kalp sorunu gibi rahatsızlıkların belirtilerini tespit etmişti. Bu belirtilerin daha sonra kendiliğinden yok olduğu görüldü. Çünkü Kundalini enerjisi o sırada bedenindeki arındırma görevini sürdürüyordu. Bu hanım şimdilerde önde gelen trans medyumlarından birisi olarak görev yapıyor. Diğer bir hanım ise, yirmi yıldan beri kendini hasta hissediyordu. Sonunda doktorları ona, rahatsızlığının nedenini bulamadıklarını ve artık yapacak bir şeylerinin kalmadığını bildirdiler. Ancak bu hanımın bedenindeki Kundalini enerjisi, işine devam ediyordu ve sonuçta işini bitirdiğinde, hanımın ellerinden ruhsal enerji akmaya başladı.

Yanlış anlamalar, Kundalini'nin gerçekleştir-

c. Zihinsel Sorunlar

d. Enerjinin Doğru Akışı

diği temizleme ve arındırma sürecini yavaşlatabilir ve yıllar sürecek sıkıntılara neden olabilir. Sanki menopozdaymış gibi, soğuk veya sıcaktan aşırı etkilenme halleri (ürpermeler, sıcak basmaları) yaşanabilir. Ruh hallerindeki, davranışlardaki ve yeme düzenindeki değişikliklerle beraber, renk ve stil seçimlerinde ortaya çıkan farklılaşmalar göze çarpan ortak özelliklerdendirler. Güçlü olmalarına rağmen, geçmiş hayatlarındaki kişiliklerini ruhsal yönleriyle bütünleştirememiş olan insanlarda ise, şizofrenik belirtiler görülebilir. Bu gibi sorunlar, ruh ile kişiliğin birbirleriyle çok az etkileşimde bulunduğu ve kişiliğin, bir sonraki hayatta bütünleşebilmek için ayrı tutulduğu durumlarda yaşanmaktadır. İster fiziksel, duygusal veya zihinsel, isterse de travmatik veya vecd hallerinden kaynaklansın, Kundalini, kapalı kapılar ardında duran tüm kö-

tü anıları temizler ve arındırır. Kişi meditasyon yaparak, geçmiş hayatlarından veya çocukluk dönemlerinden bugüne kadar taşıdığı acıları dindirebilir. Sebepsiz yere hiddetlenmeler, sapkınlığa varabilen cinsel fanteziler ve şiddet uygulamaları... Bunların hepsi de Kundalini'nin temizleme işlemiyle gün ışığına çıkardığı kötü ve gizli duygulardır.

Kundalini, içinizde saklı duran kötü anılarla yüzleşmekten korkmamayı öğretir. Blokajlar ortadan kaldırıldığında, enerji daha rahat akmaya başlar ve tüm hücreleri dolaşarak onları temizler, böylelikle Prana'nın, yani kâinatta bulunan ilahî enerjinin bedeninizdeki sisteme daha güçlü bir şekilde katılmasına izin verir.

Depresyon

Kundalini'nin temizleme işleminden geçmiş olan herkes, depresyonun ne olduğunu iyi bilir. Böyle zamanlarda enerjilerimiz, ruhsal yönden eğitilebilmemiz için bastırılır. Depresyon, bakıp görmemiz için, ruhumuzun derinliklerine yaptığımız yolculuklara benzer. Psikozdan veya kimyasal ilaçlardan kaynaklanan depresyon türlerini bir yana bırakacak olursak, normal depresyon, insanların, hayatlarının belli dönemlerinde deneyimledikleri enerji süreçleridir. Depresyonun, Amerika'da yaşayan insanlar üzerindeki olumsuz etkisi gün geçtikçe artmaktadır. Ancak biz yine de bunun olumlu taraflarına bakmalıyız, çünkü depresyon, insanlara yeni anlayışlar getirmekte ve sevgi, şefkat duygularıyla beraber onlara ruhsal enginlik ve büyük yaratıcı yetenekler kazandırmaktadır.

Depresyonunuzun keyfini çıkarın! Ona yaratıcı bir bakış açısıyla bakarak, enerjilerinizin içine dalın, onları şımartın ve size anlatacaklarını dinleyin. Zihninizi serbest bırakın. Böyle zamanlarda geçmiş hayatlarınız ya da çocukluğunuz ile ilgili bazı olayları hatırlayabilir, gelecekte olacak olanları da görebilirsiniz. Depresyon, algılamalarınızı değiştirerek sizi yeni felsefî yaklaşımlara hazırlayabilir. Saç stilinizi değiştirme ihtiyacı duyabilirsiniz. Yeni bir tarif veya yeni bir yaratıcı proje gibi, bilinçaltınızın derinliklerinden size nelerin gelebileceğini kestiremezsiniz. Depresyonu hayatınızın daha derinlerine yaptığınız bir yolculuğa benzetebilirsiniz. Böyle bir durumda bilinçaltınız artık bilinçaltı olmaktan çıkarak, duygusal ve fiziksel bilincinizin bir karışımı haline gelir. Bu, bir bebeğin geliştirdiği ilk bilince benzer. Kundalini'nin görevlerinden bir tanesi de, bu ilk bilinci, zihinsel (ya da ruhsal) bilinç olarak hayata dahil etmek ve böylece derinlerde gizlenen hiçbir duygunun kalmamasını sağlayarak, onları faydalı ve kullanılabilir hale getirmektir.

Kundalini'nin temizleme işlemi sırasında pek çok kişi intihar etmeyi, yani ölmeyi bile düşünebilir. Hayatını sona erdirme düşüncesi, bu işlemin doğal bir parçası olarak bilinmelidir. Kişilerin ölümü arzulamalarının altında yatan neden; aynı bedende, farklı bir ruh ve değişik bir bakışla yeni bir hayata başlamak istemeleridir. Çünkü bu temizleme işlemi, eski kalıplardan kurtulup, yerine yenilerinin keşfedilmesini sağlamaktadır.

Yaşama ya da Ölme Egzersizi

Hayat ve ölümle ilgili duygularınızı araştırırken dikkat etmeniz gereken nokta, bu duyguları ruhunuzun mu, yoksa bedeninizin mi çağırıyor olduğudur.

Bazen beden, bir vasıta olarak kullanılmaktan bıkar ve isyan eder. Şayet böyle bir durumdaysanız; iyi bir beslenme, dinlenme ve bakım size ve bedeninize tazelik sağlar. Ama kendinizi hayata olan ilginizi ve motivasyonunuzu kaybetmiş gibi hissediyorsanız, aşağıdaki öneriler

yeni bir yön çizebilmeniz için size yardımcı olabilirler:

1. Mümkün olduğunca gevşek ve rahat bir pozisyonda otururak, bu hayatta başarmış olduğunuz şeyler üzerinde meditasyon yapın. Onlardan hoşnut olun. Sonra da gelecekte yapmanız gerekenlerin bir listesini hazırlayın ve onların üzerinde meditasyon yapın. Yeni başarılara ulaşabilmek için neleri yapmaya ihtiyacınız olduğunu tespit edin.

2. Eski kalıplarınızın farkına varın. Yeni bir benliğe bürünebilmeniz için hangi değişiklikleri gerçekleştirmeniz gerekiyor? Eskiyi terk edin ve yeninin içeri girmesine izin verin. Bedeniniz yeniyi ne kadar çok hissederse, dönüşüm de o kadar hızlı ve kolay olur.

3. Yıllar sonra, sizin hakkınızda gazetelerde çıkabilecek olan bir haberi kaleme alın. İleride gerçekleştirmeyi arzu ettiğiniz her şeye, bu yazınızda yer verin. Değişik olasılıklar üzerinde meditasyon yapın.

4. Ölüm fikrinizi yeniden gözden geçirin. Bu duyguda, geleceğiniz için size daha fazla aydınlanma kazandırabilecek bir şey var mı?

5. Sonra da eski kalıplarınızın sizi terk ettiklerini veya öldüklerini hissedin. Sizin için yeni bir hayatın doğmasına izin verin.

Seks ve Kundalini

Cinsel enerji, ilahî enerjinin daha düşük bir kademesidir. Ruhsal yönden gelişme kaydeden kişiler, cinsel arzularının da güçlendiğinin farkına varırlar. Bazıları bu durumdan rahatsız olup, Tanrı'nın kendilerini sınadığına inanırlar. Halbuki bu, normal bir durumdur. Enerjilerden birisi açıldığında, diğerleriyle rezonansa geçerek, onların da açılmalarına neden olur. Ancak böyle bir durumda bir cinsel partner arayışına girmektense, bu enerjiyi meditasyon yoluyla daha yüksek formlara dönüştürebilmeli veya bedene dağıtmalı, sonra da zihinsel yönlendirme yaparak onu şifaya, içsel güce, yaratıcılığa, mutluluğa, adanmışlığa veya aydınlanmaya dönüştürmelidir. Bazı insanlar, cinsel enerjileri daha yüksek kademelere çıkartabilmek için seks yapılmaması gerektiğini savunurlar. Ancak ben bunun, kişilerin kendi tercihlerine bırakılmasından yanayım. Kova Çağı'na girildiğinden dolayı dünyaya yoğun enerjiler gönderilmekte olduğu için, insanların ruhsal yönden gelişmelerini hızlandırabilmek için illâ da seksten kaçınmaları gerekmemektedir. Yaptığınız seçim size zor gelirse, bunun alternatif yollarını arayıp-bulmalısınız.

Güçlü bir ruhsal büyüme veya Kundalini arınması sırasında, geçmiş hayatlarla ilgili anılar su yüzüne çıkar ve o dönemlerinizde cinsel yönden çekilme hissettiğiniz insanlara yaklaşma arzusuyla dolarsınız. Bazıları önceki hayatlarında yaşadıkları cinsel ilişkilerinin bu hayatlarında da devam etmesini isterler. Bunun her zaman böyle olması gerekmez! En iyisi siz, enerjilerinize karşı sadık ve sorumlu birisi olmayı seçin, aksi takdirde kendinizi yıpratabilir ve daha büyük sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Böyle bir durum sizin veya eşinizin başına geldiğinde sakın paniğe kapılmayın! Yeni etkilerin farkında olun ve hayatınızda büyük değişiklikler yapmadan önce, enerjilerin yerine oturması için sabırla bekleyin.

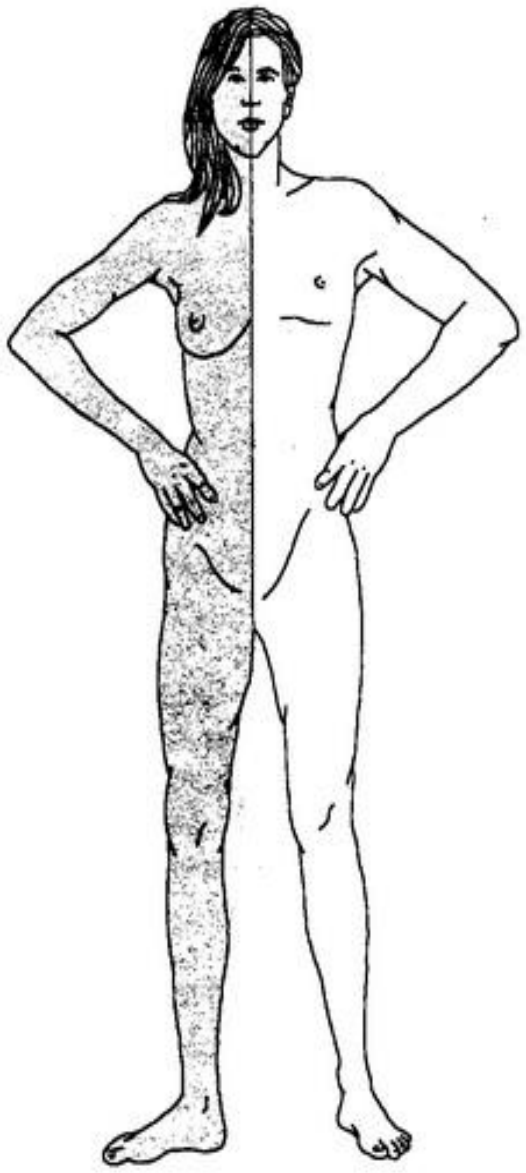
Ruhsal büyümenin hızlandığı zamanlarda başlayan aşk ilişkileri kolaylıkla bitmez. Hatta Cole Porter'ın bir şarkısında: "Soğumayacak kadar çok sıcak" dediği gibi, oldukça yoğun bir hal bile alabilir. Bunun olumlu yanına bakacak olursak: Bu tarz ilişkilerin (ister cinsel, isterse farklı türde olsun) kutuplarının dengelenmesi, ruhsal büyümeyi hızlandırır. Eşlerden birisi büyüyor diye evliliklerin bitirilmesi gerekmez. Belki diğer eşin büyümesi daha yavaş gerçekle-

şiyordur veya farklı bir yöndedir. İyi bir evlilik veya ilişkide, eşler birbirlerine gelişme ve öğrenme özgürlüğü tanırlar. Eşlerin birbirlerine karşı daima saygı ve şefkat dolu olmaları gerekir. Anlayış da güzel bir şeydir, ancak bazen kendimizi bile anlayamadığımız zamanlarımız olmaktadır.

Kundalini enerjisinin zorlayıcı etkisi, sağlıksız ya da yolunda gitmeyen evliliklerin veya ilişkilerin dağılmasını hızlandırabilmektedir. Böyle bir durumda çiftlerin, tıpkı evlilik öncesinde olduğu gibi, boşanma öncesinde de sevgi dolu bir hazırlık yapmaları gerekir. Bu işin olumlu taraflarından birisi de, ilişkiyi bitirseniz bile, aynı kişiyle bir sonraki hayatınızda karşılaşma olasılığınızın olmasıdır.

Kundalini, cinsel hayatı çeşitli yönlerden etkiler. Kısa veya uzun sürebilecek dönemler boyunca kişilerde cinsel isteksizlik, soğukluk, iktidarsızlık ya da coşku eksikliği görülebilir. Cinsel bölge arındırıldığında, cinsel enerji başka bir forma dönüştürülüp, sistemin daha ileri temizliği ve şifası için kullanılabilir. Cinsel enerji, iki ayrı cinsin birbirleriyle birleşmesinin dışında; yaratıcılık, daha üstün zihinsel kabiliyetler, aydınlanma, içsel güç ve hayat coşkusu gibi amaçlar için de kullanılabilir. Kişi, cinsel gücünün esiri olmadığı sürece, cinselliği hayatın bir ifadesi olarak görmeye başlar. Kundalini'nin arındırma işlemi sırasında kendinizi cinsel bir varlık olarak görmeli ve cinsel enerjinizin ruhsal gelişiminizde önemli bir rol oynadığını kabul etmelisiniz.

Homoseksüellik ve lezbiyenlik de Kundalini enerjisinin androjen bir kimlikle ortaya çıkmasıdır. Kundalini, insanları erkeksi ve kadınsı kutuplarıyla başetmeye zorlar. Kadınsı kutup, bedenin sol yarısında bulunur, duygular ve sezgilerle ifade edilir. Erkeksi kutup ise, bedenin sağ yarısındadır, mantık ve zihinsel çalışmalarla ifade edilir. Androjen bir kimlikle her iki kutbu birleştirmek, yüksek yaratıcı ve ruhsal kuvvetlerin bedende akmasını sağlar. Kişi böylece kendi cinsine karşı ilgi duymaya başlar. Ancak kişi zaten bir homoseksüel veya lezbiyen ise, bedenindeki enerjiler (geçici bir süre de olsa) kişinin heteroseksüel olmasına yol açabilir. Unutulmamalıdır ki, homoseksüel veya lezbiyen olma eği-



Sol Yarısı: Kadınsı *Sağ Yarısı: Erkeksi*

limlerinin, Kundalini'nin etkilemesi dışında başka nedenleri de vardır.

Tuhaf Deneyimler

Kundalini'nin gerçekleştirdiği temizleme işlemi sırasında, sebebi bilinmeyen pek çok tuhaf deneyimler yaşanabilir. En iyisi, bunları bir deftere kayıt etmek ve onlar hakkında endişe duymamaktır. Bu tarz deneyimler sizi sıkıyorsa, Kundalini hakkında bilgi sahibi olan birisi veya psikolojik bir danışman size yardımcı olabilir. Bazı olağandışı vakalarda kişiler akıllarını bile kaybedeceklerinden korkarlar. Öyle zamanlar da vardır ki, aklının gidip-gitmediği insanın umurunda bile değildir. Stres seviyeniz çok yüksekse, günlük hayatınızla ilgili rutin işlerinizi azaltmanız gerekir. Kitap okuyarak, doğada yürüyüşler yaparak, televizyon seyrederek stresinizi azaltabilirsiniz. Anlayışlı ve sempatik bir psikolog, ruhunuzun derinlerinde duran sorunları tek tek ele alarak, onları çözmenize yardımcı olabilir. Yalnız, bunun uzun bir zaman alacağını hatırınızdan çıkarmamanız gerekir. Bu süreci, insan olmaya giden temel bir ders gibi kabul etmeniz en iyisidir. Süreç içinde gelişme kaydettikçe kendinizi bol bol cesaretlendirin ve sırtınızı sıvazlayın. Güçlü bir Kundalini temizliğinden geçmiş olan kişiler, hayatlarıyla ilgili bakış açılarını da değiştirebilirler. Zaman zaman gerçekleşen Kundalini temizliğinden sonra, enerji yeniden hareket kazanabilir. Başlangıçtaki işlem epeyce zordur, ancak daha sonraki temizleme işlemleri daha derinlerde gerçekleşse bile, daha kolay olur.

Kundalini Enerjisiyle Uyum Sağlamanın Yolları

Kundalini enerjileriyle uğraşmak için vakit bulmaları kolay olmadığından dolayı, belli saatler dahilinde çalışanlar için hayat daha da zordur. Zaten kendinize böyle bir zaman yaratamadığınızda "Kundalini Gribi"ne yakalanırsınız. Enerjiler öylesine birikmiştir ki, bunlar; ağrılara, sızılara ya da gripal enfeksiyon belirtileri yaşamanıza neden olurlar. Bazen birkaç gün evde hasta yatmak durumunda kalırsınız ve bu da Kundalini enerjisinin bedeninizde çalışmasına izin vermiş olur. Enerjinin vücudunuzdaki işi bittiğinde ise, kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Enerjinin doğru ve engelsiz bir şekilde akışını (enerji dalga sayısı ne olursa-olsun) sağlamak için, istirahat etmenin dışında yapacağınız başka şeyler de vardır. Kundalini'nin amaçlarından birisi, beden hücrelerini temizleyip, arındırarak yüksek ruhsal ve zihinsel enerjilerin bedende iş yapmalarını sağlamaktır. Bu sürece yapılan her türlü katkı, bedenin yararına olur. Enerjinin nerede olduğunun ve nereye gitmek istediğinin farkına varmayı öğrenmek ve hareketine yardımcı olmak, temizleme zamanını kısaltarak, acıyı ve karışıklık duygusunu azaltır. Düşüncelerinizin ve duygularınızın sesini dinleyerek, onların işe yaramalarını sağlayabilir ya da düşünce kontrolü veya imgeleme metodlarıyla enerjiyi omurganızın altına çekip, oradan başınızın tepesine doğru hareket ettirebilirsiniz. Etkilenmiş bölgedeki basıncı azaltmak, şifayı arttırır. Dışarıda çalışan biriyseniz ve zamanınızı kontrol etmek sizin elinizde değilse, öğle yemeği molanızda beden sisteminize ayar yapabilir, enerjilerinizi bir merkezde toplayabilir ve dinlenebilirsiniz. Ayrıca iş öncesinde ve sonrasında meditasyon ve enerji egzersizleri yapmak için kendinize zaman ayırmalısınız. Her gün kendinize bir saat ayırarak düşüncelerinizi, duygularınızı ve deneyimlerinizi bir deftere yazmalısınız.

Eşlerden birisinin Kundalini enerjisinin faaliyet gösterdiği dönemlerde bazı evlilikler geri dönüşsüz bir biçimde yara alabilirler. Güçlü enerjilere sahip olan ve kendisini değişken ruh

hallerine kaptıran tarafın, bu durumda çok dikkatli olması gerekir. Bazen de eşlerden birinde gerçekleşen Kundalini boşalması, diğerininkini tetikler. Böyle bir durum, çiftlerin ruhsal yönden büyümeleri ve kendilerini, hayattaki yeniliklere açmaları gerektiği anlamına gelir. Ama bu çalışma, eşlerden her birinin kişiliğine ve ruhsal gelişmişlik seviyesine göre, farklı yönlerde ve ayrı ayrı yapılmalıdır.

İş arkadaşlarınız ve dostlarınız size neler olduğunu anlayamayabilirler. Bu durumu onlara uzun uzun açıklasanız bile, yaşadıklarınız, onlar için biraz takıntılı ve çılgınca gelebilir. En iyisi onlara bir enerji sürecinden geçtiğinizi söylemenizdir. Bu süreç hakkında biraz malûmatı olanlar, hangi soruları soracaklarını daha iyi bilirler ve kendi deneyimlerini sizinle paylaşırlar. Ben kendi deneyimimi, kan şekerim düştüğünde ve menopoz sırasında yaşamıştım. Zaten menopoz yaşıma gelmiştim ve düşük kan şekeri sorunlarım vardı, bu nedenle ortaya çıkan tüm ağır belirtileri kabullenmiştim. Yaşanılan durum ne olursa-olsun, sade ve doğal bir hayata dönmek gereklidir. Dışarıda yapılan ve gereksiz olan tüm aktiviteleri elimine etmek, sadece yararlı bir eylem değil, aynı zamanda zorunludur da. Fazla dikkat gerektirmeyen aktivitelere katılmak sizi dinlendirir ve bedeninizdeki faaliyetlerin kendi başlarına devam etmelerini sağlar. Kundalini'nin temizleme işleminden haberdar olmanız gereken zamanlar olduğu gibi, onu görmezden gelmeniz gereken zamanlar da vardır.

Bedeninizde olup-duran bu faaliyete takılı kalmanız, gelişme sürecini yavaşlatır. Objektif olmaya gayret edip, hasta olmaktan kaçınmalısınız. Kundalini'nin, doğal bir faaliyet gerçekleştirdiğini unutmayın. Enerji harekete geçtiği andan itibaren, onun farkedilmemesi imkânsızlaşır ve onunla birlikte yaşamak da zorlaşır. Olabilecek her şeye karşı hazırlıklı olun, çünkü kişiliğinizde ya da ruhsal yönünüzde herhangi bir radikal değişim gerçekleşebilir. Bir miktar kontrolün sizin elinizde olması her zaman iyidir. Doğayla başbaşa olmanın size sağlayacağı faydalar vardır. Yaratıcı aktiviteler yapmak ve müzikle uğraşmak da enerjinizin önünün açılması için önemlidirler. Bedeniniz yeterince sıkıntıdan geçtiği için, böylesi dönemlerde sağlığınızı korumalısınız. Bedeninizin kimyasalları sindirmesi zordur. Bu nedenle içinde koruyucu, yapay renkler ve tatlar bulunan gıdalardan uzak durmalısınız. Yemeklerinizi günde altı ilâ sekiz öğün olmak üzere ufak lokmalarla yemenizin faydası vardır. Bu beslenme tarzı, sindirimi kolaylaştırdığı gibi, enerji boşalmasını da daha yavaş ve yumuşak bir hale getirir. Gereksiz yere alınan ilâçlar ise, bedeninizdeki yükü artırırlar. Üzüntüler ve kaygılar, bu yükün ağırlaşmasına neden olurken, anlayış ve kabullenme duyguları bedeninizi rahatlatır.

Bazen mideniz illâ da bazı belirli gıdaları ister. Bunun nedeni, bloke olmuş enerjinin içinde hapsolmuş olan duygusal içeriği gevşetmek ve boşaltmaktır. Mümkün olduğunca dengeli beslenmelisiniz. Arada bir yenilen "fast food" tarzı gıdalar, enerjiniz yükseldiği zaman, onun işleme sürecini yavaşlatmakta işe yararlar. Kişi, kendisi için en uygun olan gıdayı yemeye karar vermelidir. Örneğin ben, Kundalini boşalması nedeniyle yaşadığım kabızlık sorununu, çikolatalı kekle beraber yediğim dereotlu turşu ile tedavi edebiliyorum. Hangi gıdanın işe yaradığını ancak siz bilebilirsiniz. Mümkün olduğunca bol dinlenin (her zamankinden fazla). Dinlenmek için uyumanız şart değildir (bazı kişiler Kundalini temizlemesi sırasında uyuyamazlar), sadece istirahat etmeniz bile, bedeniniz için önemli ve gereklidir.

İçinizden gelsin ya da gelmesin, fiziksel egzersiz yapmanız, sizin için bir zorunluluktur. Bazı olağandışı durumlarda, en hafif egzersizi bile yapabilecek enerjiye sahip olamayabilirsi-

niz. Böyle zamanlarda yatakta veya yerde basit gerinme hareketleri yapın. Sakin bir şekilde derin nefesler alıp-vermenizin de faydası vardır. Serbestçe dans etmek, yürümek, bisiklete binmek ve yüzmek de enerjinin akışını kolaylaştırır ve blokajları ortadan kaldırır. Yoga, Tai Chi, Judo gibi sporlar da aynı işlevi görürler. Ancak, bu egzersizleri yeterince ve kararınca yapmanız gerekir, aksi takdirde daha da fazla enerjinin boşalmasına neden olabilirsiniz. Omurga üzerine masaj uygulanarak yapılan tedaviler, omurgayı bir hizada tuttuğundan dolayı, enerji akışını kolaylaştırır. Masaj, enerji blokajlarını çözen ve henüz bloke olmamış, ancak tam olarak da boşalamamış olan enerjileri de harekete geçiren harika bir metottur. Masaj sırasında zihninizi ve duygularınızı serbest bırakın. Yoğun bir kas çalışması, daha yoğun blokajları çözdüğü ve yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve bazen de ruhsal olarak bir boşalma sağladığı için faydalıdır. Ancak, böyle bir durumda kısa bir sürede çok fazla enerji açığa çıkabileceğinden dolayı, bununla başetmek zor bir hale gelebilir. Kişi, enerjisiyle başedememekten korkarsa, bedeni enerjiyi bloke edebilir. Anî boşalmalar, yarardan ziyade, zararlı olabilecek bir enerji akışına neden olurlar. Böyle bir durumda kişi, yeni duruma alışmakta zorlanır, bu da yeni bir blokaj yaratabilir. Çok fazla Kundalini enerjisi açığa çıktığında, profesyonel birisinden yardım almak gerekir.

Kundalini enerjisinin çalışması ve temizlik işlemi yapması sırasında, bedenin bir kısmında veya tümünde kaşıntılar olabilir. Masaj losyonları bu sorunu çözebilirler. Fazla Kundalini temizliği olduğu zaman, sık sık duş almak da yararlı olabilir.

Kundalini temizliğiyle ilgili olarak kaygı verici şeylerden birisi de, kişinin bedeninde neler olup-bittiğinin farkına varamamasıdır. Yanlış anlamalar veya cesaret eksikliği nedeniyle kişi, duygularıyla yüzyüze gelmekten çekinip, onları arındırmaktansa, bloke etmeye çalışabilir. Ancak enerji akışını bilinçli bir şekilde bloke etmek ya da kapamak, enerjinin geriye dönerek belli bölgeleri kilitlemesine neden olur ki, bu daha da ciddî ve yıkıcı sonuçlar doğurur. Bazı vakalarda, insanlar yatalak bile olabilirler. Kundalini enerjisinin yönü aşağıya doğru olursa, bacaklarda, geçici felç durumları da dahil olmak üzere, çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Enerjinin aşağıya doğru akmasından dolayı, büyük miktarda olumsuz enerji birikebilir. Kundalini'nin bedende temizleme ve arındırma yaptığının en yaygın olan belirtilerinden birisi, yön kaybı duygusudur. Böyle bir durumda kişi, çevresiyle olan bağını gevşetir ve hiçbir şey ona güven ve süreklilik duygusu vermez. Temizleme işlemi eski blokajları ve kalıpları ortadan kaldırdığı için, yeni enerji akışına ortam hazırlar. Yön duygusu kaybının olmasına bu nedenle şaşırmamak gerekir. Bu, aynen bir evi yıkıp, yeniden inşa etmeye benzer ve bazen ızdırap verebilir.

Kundalini enerjinizin tam olarak çalışmasını sağlayabilmek için, olaylara başka bir bakış açısıyla bakmaya çalışıp, hoşgörülü ve affedici olmaya çalışın. Yüzeysel anlayışlar ve sevgi eksikliği; diğer insanî eksikliklerden sayılan korku, ego ve öfkenin yarattıkları etkiler ile kıyaslandığında, daha katı blokajların oluşmasına neden olurlar. Duyguları bazen olduklarından farklı görerek ele almak da, enerjinin boşalmasını kolaylaştırabilir. Böylece kişide, bir kontrol duygusu oluşur ve hayata daha farklı bir açıdan bakmaya başlar.

Kundalini temizliği, her benliğin temel bir yolculuğudur. Ayrıca sadece kendimiz için değil, enerjilerimizle çevremizdeki insanların ruhsal yönden büyümelerine ve tekâmül etmelerine hizmet etmek için de gereklidir. Temizlenme süreci sırasında size destek olacak bir sistemin bulunması çok yararlı olur. Aşağıdaki maddele-

ri, size yardımcı olabilmeleri açısından dikkate alabilirsiniz:

• Başarılı bir Kundalini temizliği için, inanç en önemli unsurlardan birisidir.

• Biraz dikkat ve biraz ilgi, inancınızın daha çok işe yaramasını sağlar.

• İnancınız bir amaca yönelik ise, sizi yükseltir.

• Hangi sıkıntının içinden geçerseniz-geçin, kendinize olan inancınızı yitirmeyin.

• Sizi, sizden iyi bilen ve her şeyinizle ilgilenen ilahî ve yüksek varlıklara inanın.

Dua etmek ve kendinizi bir misyona adamak, enerjilerinizi dağıtarak, yükünüzü azaltır. Bir gün geriye dönüp baktığınızda, üzüldüğünüz şeylerin incir çekirdeğini doldurmayan şeyler olduğunu görürsünüz.

Kundalini'nin İstemdışı Olarak Devreye Girmesini Engelleyebilmenizi Sağlayacak Olan Egzersizler

Aşağıdaki egzersizler, hemen herkes tarafından, Kundalini akışı olsun veya olmasın, uygulanabilir. Bunları, temizlenme, arınma ve enerjilerin kontrol edilebilmesi için kullanabilirsiniz. Eğer yapılan belirli bir egzersiz fazla enerji harcanmasına neden oluyorsa, sisteme yeni enerji yüklenene kadar buna devam etmeyin.

Egzersizler sırasında bir arkadaşınızın size neler yapacağınızı hatırlatması daha iyi olur. Şayet çevrenizde bunu yapabilecek bir arkadaşınız yoksa, egzersizle ilgili talimatları bir teybe okuyabilirsiniz. Zamanınız ve dikkatiniz sınırlı olduğunda, aşağıdaki egzersizler kısa zamanda size yardımcı olacaklardır.

Huzur Dolu Derin Nefesler Almak

Sırtınızı dik bir pozisyonda tutarken, bedeninizi mümkün olduğunca gevşetin. Yatmak, en iyi pozisyondur. Bedeninizin arzuladığı şekilde derin bir nefes alın. Şayet karnınızdan nefes almak size daha kolay geliyorsa, öyle yapın. Göğsünüzden de nefes alabilirsiniz. Konsantrasyonunuz için hangisi uygunsa onu yapın. (Bu egzersiz bir çok nefes sorununu da çözmeye yöneliktir).

Aldığınız nefesin, bedeninizin en uç yerine kadar, her hücresine dağılmasına izin verin. Nefes alma şekliniz değişmeye başladığında, hiçbir tepki göstermeyin. Bırakın ne olması gerektiğine bedeniniz karar versin. Aldığınız her nefesteki enerjinin hücrelerinize girdiğini görün. Bu egzersiz, ister birkaç dakikalığına, isterse yarım saatliğine olsun, mükemmel sonuçlar verir. Meditasyon öncesinde, gün esnasında tazeleyici olarak veya uykudan önce gevşetici olarak harikadır.

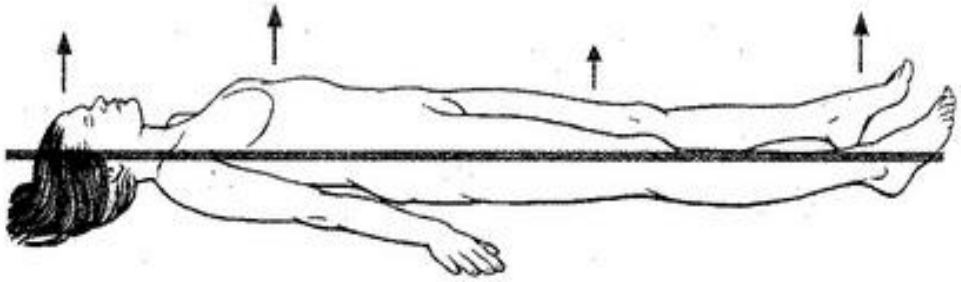
Zihin Kontrolü

Beden enerjisinin akışını ve yönünü kontrol etmeyi öğrenmek, enerji yoğunluğunu büyük ölçüde azaltacaktır.

1. Bloke olmuş herhangi bir noktanız varsa, bunun farkında olun ve enerjinin buradan bütün bedeninize yayılmasına izin verin.

2. Bloke olmuş olan noktalardaki enerjiyi yeniden omurgaya ve oradan da başınızın tepesine doğru çekin.

3. Sert ve katı duran yerlerin farkında olun ve ekstra enerjinin buraya akın ettiğini, buradaki sertliği gevşettiğini ve dağıttığını düşünün.



Hayali Temizleme Ekranı

Açık Meditasyon

Huzur dolu derin nefes tekniğini birkaç dakika boyunca uygulayın. Dikkatinizi bedeninizde ağrıyan ve bloke olduğunu hissettiğiniz bölgeye kaydırın. Bu bölgeye yapacağınız masajın da faydası olabilir. Sonra da dikkatinizi serbest bırakarak, istediği şeyin üzerinde yoğunlaşmasına izin verin. Olaylar, duygular ve düşünceler birbiri ardınca zihninize akın edeceklerdir. Onları gözlemleyerek, bedeninizin bunlara nasıl tepki verdiğini inceleyin. Gözlerinizden yaşlar akmaya başlarsa, durdurmayın. Bloke olmuş düşünceleri ve duyguları serbest bırakmak, en az beş, en fazla on beş dakikada tamamlanabilir. Bazen bir saat sürdüğü de olur. Yeni enerji sisteme akmaya başladığında ise, içiniz huzurlu duygularla dolar.

Ekranı Temizlemek

Yere yatarak, huzur dolu derin nefes tekniğini birkaç dakika boyunca uygulayın. Bedeninizden daha geniş olan bir ekranın üzerinde yattığınızı hayal edin. Ekranın bedeninize doğru yükselmeye başladığını ve tüm olumsuz enerjileri ve blokajları temizlediğini imgeleyin. Sonra da olumsuz enerjinin ve blokajların saf enerjiye dönüşmesi ve herkesin hayrına olacak bir biçimde kâinata karışması için dua edin. Şayet arzu ederseniz, önce blokajlar üzerinde yoğunlaşarak, onların nelerin sembolleri olduğunu düşünebilirsiniz.

Brokoli Metodu

(Bu egzersize, enerjinin brokoliye benzemesinden dolayı bu isim verilmiştir.) Bedeninizde sizi yoran veya size sıkıntı veren yeri bulun. Bu yerin, aynen brokoli rengindeki enerjiyle dolduğunu ve görüntü olarak da brokoliye benzediğini imgeleyin. Sonra bu noktanızın üzerinde bulunan cildinizin yeşil kabarcıklardan yapılmış olduğunu (aynen brokolinin tepesi gibi) ve kabarcıkların önce açık yeşil renge, enerji cildinizden dışarıya doğru çıkarken de, altın sarısı rengine dönüştüğünü hayal edin. Rengin değişmesi, brokolinin olgunlaşmasını temsil etmektedir. Bu metodla önce karaciğerden başlanarak, enerjinin genel olarak serbest bırakılma işlemi gerçekleştirilebilir. Sonra da pankreas, mide, kalp, bağırsaklar ya da arzu edilen herhangi bir diğer bölge üzerinde çalışılabilir.

Omurganın Gevşetilmesi

Bu egzersiz, sinirlerin geçtiği otobanın veya

iletişim kanalının gevşetilmesi ile ilgilidir. Kollarınızı başınızın üzerinde kavuşturacak şekilde yere yatın. Dizlerinizi göğsünüze doğru çekin. Belinizin ve sırtınızın yere tam olarak değdiğinden emin olun. Kendinizi serbest bırakın. Tüm gerginliğinizin yere doğru akmasına izin verin. Gerginliğin nerede olduğunun farkına varın ve bu noktaların her birine masaj yapın. Şayet mümkünse, birisinin sırtınıza masaj yapmasına izin verin. Bu egzersizi tekrarlayın. Beş ilâ on dakikanızı da meditasyona ayırın.

Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri, sadece Kundalini çalışması için değil, her zaman uygulamanız gereken egzersizlerdir. Amaca göre değişen, değişik nefes teknikleri vardır. Aşağıda sunulan teknikler bunlardan birkaçıdır. Nefes tekniklerinde ilerleme kaydettikçe, Kundalini enerjisi kontrol edilemez bir şekilde harekete geçebileceği için, dikkatli olmakta fayda vardır.

Renk İmgelemesi Kullanılarak Uygulanan Nefes Tekniği (Renk Soluması Tekniği)

Rahat bir şekilde oturun ya da yatın. Belinizle sırtınızın bir hizada olmasına dikkat edin. Derin bir nefes alarak, bunu bütün vücudunuza yayın. Nefesin her hücrenize girdiğini ve içinizin kırmızı bir ışıkla dolduğunu hayal edin (bu rengi sevgiyle kırmızıya dönüştürün ki, ruhunuzda yer etmiş olan eski kızgınlıklarınız su üstüne çıkmasın). Aldığınız nefesi, birkaç dakika boyunca içinizde tutarak, her bir hücrenize verin. Bedeninizdeki enerjinin ve titreşimlerin farkına varın. Kırmızı ışığı serbest bırakarak bu kez aynı işlemi, sırasıyla turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve lâvanta rengi için yapın. Son olarak da bedeninizi parlak beyaz ışıkla doldurun ve ilahî özelliği olan bir kaynak üzerinde meditasyon yapın. (Bu meditasyon; Tanrı, ilahî bir varlık, kâinat, hayatın anlamı veya spiritüel değeri olan herhangi bir konu üzerinde yapılabilir.)

Senkronize Olma Tekniği

Dik pozisyonda oturun veya omurganız yere tam değecek biçimde rahat bir pozisyonda yatın. Derin bir nefes alarak göğsünüzü ve karın bölgenizi şişirin. İlk olarak göğsünüzün alt bölgesini havayla doldurun, karın boşluğunuzu hafifçe esneterek, göğsünüzün orta kısmını ve sonra da üst kısmını havayla genişletin. Yediye kadar sayarak nefesi içinize doğru çekin, içinizde yediye kadar sayarak tutun ve yediye kadar sayarak da dışarıya doğru verdikten sonra, yediye kadar sayarak aynı pozisyonda, nefes almadan durun. Bunu tekrarlayın. Yediye kadar sayma işleminizi kalp atışınızla senkronize duruma getirebilirsiniz. Burada önemli olan şey, nefes alıp-verme hızınız değil, bunu düzenli ve devamlı bir şekilde yapabilmenizdir.

Göğsünüz, nefes alıp-verme sırasında fazla hareket edemiyorsa, göğsünüzü, nefes alırken bilinçli olarak dışarı doğru çıkarın. Nefes verirken de içeriye doğru çekin. Bir çok insanın kaburgaları, kas sistemleri nedeniyle öylesine sıkıdır ki, kaliteli nefes almaları zorlaşır. Nefes alma ve verme ritminizi bir kez tutturduğunuzda ve sayma işlemi kendiliğinden otomatik bir hale geldiğinde, kâinatın titreşimlerinin farkında olmaya çalışın. Kâinatın da aynen sizin gibi nefes alıp-verdiğini ve onun da kendine has bir titreşiminin olduğunu düşünün.

Serbest Nefes Tekniği

Huzur dolu derin nefesler alın. Sadece nefesiniz üzerinde konsantre olarak, ayak baş parmaklarınızı, parmaklarınızı ve sonra da başınızın tepesini serbest bırakın. Nefesinizin, hayatı-

nızdaki tüm gerginlikleri ve sıkıntıları çekip götürdüğünü imgeleyin.

Bu, bedendeki enerjiyi dengelemek ve beden rahatlatmak için uygulanan mükemmel bir egzersizdir. Beş ilâ on dakika boyunca dinlenmenin ardından bedene bir tazelik hissi getirir.

Tam Nefes Tekniği

Bu teknik doğru biçimde uygulandığında, nefes döngüsü tüm beden sistemindeki işini tam olarak gerçekleştirmiş olur. Bunu uygulamak için ilk yapacağınız iş, rahat bir biçimde yere yatmaktır. Ayak tabanlarınız yere basacak şekilde dizlerinizi eğin. Ellerinizi (parmaklarınızla hafifçe dokunarak) göbeğinizin altına gelecek şekilde karnınızın üzerine koyun. Nefes alırken parmaklarınızı hafifçe birbirlerinden ayırın. Beceriniz biraz arttığında, bu tekniği otururak ya da ayakta durarak da yapabilirsiniz. Bu uygulama zamanla sizin normal nefes alıp-verme tekniğiniz haline gelecektir. Bunun için aşağıdaki altı adımı takip etmenizde fayda vardır:

1. Ciğerlerinizin alt kısmını havayla doldurarak, diyaframınızın ileriye doğru genişlemesine ve havanın karın duvarlarınızı zorlamasına izin verin.

2. Ciğerlerinizin orta bölgesini havayla doldurarak, kaburganızın genişlemesine izin verin.

3. Ciğerlerinizin üst kısmını havayla doldurarak, üst göğüs bölgenizin ileriye doğru genişlemesine ve karnınızın içeriye doğru çekilmesine izin verin. Bu hareket, ciğerlerinizin daha fazla havayla ve tam olarak dolmasını sağlar. (Bu üç adımı, altı adet kalp atışına göre ayarlayarak, birbiri ardınca uygulayın)

4. Nefesinizi birkaç saniye tutarak, göğsünüzün ve göbeğinizin tam olarak gevşemesine izin verin.

5. Nefesinizi, karnınızın yükselmesine ve göğsünüzün geri çekilmesine izin vererek yavaşça verin. Bu uygulamayı da altı kalp atışına göre ayarlayın.

6. Göğsünüzün ve karın bölgenizin gevşemesine ve yeni uygulamaya geçmeden önce birkaç saniye boyunca o pozisyonda kalmasına izin verin.

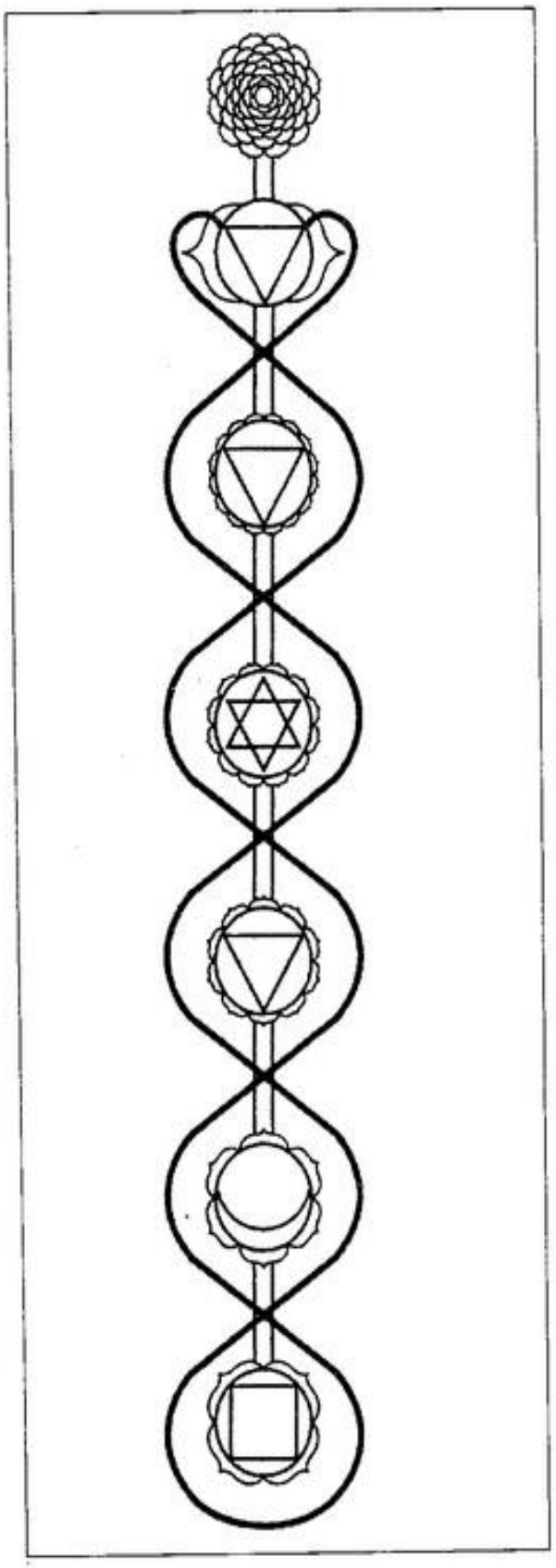
Otururken veya ayakta dururken göğüs bölgenizin daima dik olmasına dikkat edin. Kambur durduğunuz takdirde, ciğerleriniz tam olarak havayla dolamaz. Bunu yapmak ilk başta zor gelebilir, ancak egzersizleri sabırla ve bir süre uyguladıktan sonra kolaylaşır. Başlangıçta iki veya üç tam nefes sizin için yeterlidir. On tam nefese kadar bu egzersize devam edin.

Nefesi Temizleme Tekniği

İlk olarak üç tam nefes alın (yukarıdaki şekilde). Üçüncü tam nefesinizi aldığınızda, bunu birkaç saniye boyunca tutun. Sonra yanaklarınızı ve dudaklarınızı ıslık çalma pozisyonuna getirin, nefesinizi de kısa aralıklarla, her seferinde biraz tutarak verin. Almış olduğunuz havanın tamamı dışarıya çıkana kadar bu işleme devam edin. Dışarıya verdiğiniz her nefes, içinizi temizleyecek ve canlandıracaktır. Her nefes veriş için, bir tam nefes alarak bu uygulamayı tekrarlayın.

Flüt Tekniği

Yukarıdaki uygulamanın aynısını yapın, ancak bu kez nefesinizi verirken, dudaklarınızı flüt çalarmış gibi yapın veya bir şişenin ağzından üflediğinizi varsayın. Tüm hava içinizden dışarıya doğru çıkana kadar buna devam edin. Bu işlem, fazla enerjinin boşalmasına yardım eder.



BÖLÜM: 3

GÜNLÜK UYGULAMALAR

Günlük bir uygulama ya da egzersiz çalışması, kişiyi düzenli olmaya zorlayarak, Kundalini'nin bedende dolaşırken yeni tıkanıklıklar yaratmasını önler. Ayrıca bir çeşit kontrol duygusu vererek, insanın kendisini işe yarar hissetmesini sağlar ve olağanın dışına çıkmanızı engelleyerek sizi dengeler.

Günlük uygulamaları kişisel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamanız en iyisidir. Aşağıdaki önerilerin üzerinde gerekli gördüğünüz değişiklikleri yaparak, bu çalışmaları kendinize göre uyarlayabilirsiniz.

Günlük bir uygulamayı takip edebilmek için, kendinizi disiplin altına sokmanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Disiplin, önceden belirlenmiş bir formu veya şekli kendinize empoze etmek anlamına geldiğinden, motivasyon ve akıcılık gerektiren Kundalini'ye ters düşer. İşlerinizi, yapmanız gerektiği için değil, yapmayı arzu ettiğiniz için yapmalısınız. Arzu ve istekle yapılan günlük işler, Kundalini enerjisinin akışını kolaylaştıracakları için, bedene daha fazla fayda sağlarlar. Motive olmakta zorluk çekiyorsanız, kendinizi günlük işlerinizin diğer kısımlarını veya egzersizleri yaparken hayal etmeye çalışın. Böyle bir imgeleme, bedenin enerjiyle yüklenmesini sağlayacağından, motivasyonu da beraberinde getirir.

Egzersiz

Kundalini enerjisi harekete geçtiğinde, bazı egzersizlerin yapılması zorunlu bir hale gelir. Kanamalara, ağrılara veya diğer fiziksel sorunlara yol açan enerji yoğunlaşmalarını ve yeni blokajları önlemek için, enerjinin sürekli olarak akmasını sağlamak gerekir. Kendisi için hangi fiziksel egzersizin faydalı olduğuna kişinin kendisi karar vermelidir. Örneğin, huzur dolu derin nefes tekniğini, yavaş ve nazikçe yapılan germe hareketleri ile birleştirdiğimde bana iyi geldiğini keşfetmiştim. Serbestçe ve herhangi bir kurala uymadan yapılan dans hareketlerinin de oldukça faydalı olduğunu biliyorum.

Serbestçe Dans Etmek

Serbestçe ve herhangi bir kurala uymadan yapılan dans hareketleri esnasında duygular, düşünceler veya bedensel algılamalar dışa vurulur. Her insanın dans stili, bu nedenle diğerlerininkilerden farklılıklar gösterir. Dans ederken kendinizi rahat hissedemiyorsanız, yatak odanızın kapısını kilitleyerek içeride dans edebilir veya evden herkesin gitmesini bekleyebilirsiniz. Bir çok kişi (özellikle de erkekler) serbest dans hareketleri yaparken sıkılırlar. Bu tarz kişiler, dans etmek yerine, bedendeki enerjiyi inanılmaz bir biçimde hareket ettiren ve boşaltan Tai Chi'yi tercih edebilirler.

Tai Chi, eski bir Çin enerji sporudur. Dans esnasında çok fazla enerjinin, çok hızlı bir biçimde boşaldığına inananlar vardır. En iyisi dans hareketlerini çok hızlı değil, gerektiğince yavaş yapmaktır.

Serbest dans, oldukça fazla kol hareketleri yapmayı gerektirir ki, bu da enerjinin boşalmasını sağlayarak, bedende büyük değişiklikler meydana getirir. Zaptettiğiniz duygular ve kontrol etmeye çalıştığınız enerjiniz, kol hareketleri sayesinde serbest kalırlar.

Dans esnasında bir çok kişi, bedenlerinin sadece üst kısımlarını hareket ettirirler. İşin doğrusu, tüm bedeninizle dans etmektir. Bazı insanlar ise, korkuları, endişeleri ya da aşırı çalışmaları nedeniyle kendilerini yorduklarını ve duygularını baskı altında tuttuklarını unutarak, bedenlerinin kendilerini kısıtladığına inanırlar. Halbuki bedenlerimizi kullanmayı öğrenerek, büyük bir özgürlük duygusuna kavuşmak bizim elimizdedir.

Dans ederken çalacağınız müziği önceden seçin. Herkesin zevki birbirinden farklıdır. Şayet çalacak hiçbir müzik bulamazsanız, duygularınızı seslendirerek dans edebilirsiniz. Şarkınızın kendine has bir ritmi de olabilir. Kısaca, içinizden nasıl geliyorsa öyle dans edin.

Dansa başlamak için mutlaka ayağa kalkmanız gerekmez. Yattığınız yerde ya da otururken de dans ediyor gibi yapmanız bile, sizi dansa hazırlar.

Çeşitlemeler

a) Tüm duyarlılığınızla teninize odaklanın. Bu tarz bir odaklanma, yüzünüzdeki enerjinin boşalmasını sağlayacağından, dansınızı da etkileyecektir. Ayrıca kan dolaşımı için oldukça faydalı bir yöntemdir.

b) Kendinizi, farklı bir zaman diliminde ve o döneme ait giysiler içinde hayal edin. Yaratmaya çalıştığınız bu ortama uygun bir müzik seçebilirsiniz. Siz dans ettikçe, önünüzde sahneler veya hatıralar belirmeye başlayacaktır. O dönemlerden bu enkarnasyonunuza taşıdığınız enerji blokajları, bu şekilde temizlenebilir.

c) Eşli olarak dans ettiğinizde, enerji boşalımı daha kolay olur.

Enerji Egzersizleri

Her gün veya gün aşırı yapacağınız düzenli hareketler sayesinde, enerjinizin farkında olabilir ve akışını kontrol edebilirsiniz. Aşağıda sunulan iki öneriyi inceleyin. Bu egzersizleri yaptığınızda çok fazla enerji boşalımı olursa, bedeniniz enerji değişimine uyum sağlayana kadar yavaşlayın veya bir süre yapmayın.

1. Sayfa 58'de anlatılan Temel Kundalini Hareketi ve Chakraların Temizlenmesi Egzersizi-'ni uygulayın. Bu egzersiz, chakraları açmak ve geliştirmek için yavaş bir şekilde yapılabileceği gibi, normal bir enerji egzersizi olarak, hızlı olarak da yapılabilir.

2. Tüm düşüncelerinizi ve dikkatinizi ruhsal özünüz (Sushumna) üzerinde yoğunlaştırın. Bunun bulunduğu yer, eterik sinir kanallarının (Nadiler) geçtiği yer olan omurganın orta kısmıdır. Kundalini enerjisi bu eterik sinirler kanalıyla hareket ederek, tüm beden sisteminizi arındırır ve canlandırır. Üç ana sinir kanalı da, ruhsal özü, yani Sushumna'yı oluşturur. Burasının açık ve serbest olduğunu hissedin. Aldığınız huzur dolu derin nefesleri buraya ve bu bölgenin çevresine göndererek, burasının ışıkla yıkandığını imgeleyin.

Çeşitlemeler

a) Ruhsallığı simgeleyen gümüş rengindeki bir ışığı, bazı zamanlarda ise, yüksek bilinci simgeleyen altın rengindeki bir ışığı imgeleyin. Bu yöntem, enerjilerin gelişmelerini ve dengede kalmalarını sağlar.

b) Her seferinde tek bir renk olmak üzere, gökkuşağı renklerini kullanın. Bu tarz bir çalışma size, enerji frekanslarında zamanla değişiklik yapabilmeyi öğretecek ve esneklik sağlayacaktır. İnsanların, hızla değişen ve ilerleyen dünyada karşılaştıkları en önemli sorun, çevrelerinde gerçekleşen olaylar karşısında esnek davranamayıp, gerekli değişiklikleri yapamamalarıdır. Uygulayacağınız bu egzersiz, sizi günün yükü altında ezilmekten kurtaracaktır.

c) Dans ederken, bloke olmuş veya gerilmiş olan bölgelerinize odaklanın. Enerjinin tüm bedeninize yayıldığını ve her yerinize ışık ve özgürlük duygusu getirdiğini hayal edin.

d) Otururken veya yatarken, Sushumna'daki tüm enerjinin, bedeninizdeki her bir hücreye

girdiğini ve onları aydınlattığını hayal edin.

e) Bunu yaparken, bildiğiniz tüm duaları veya mantraları okuyabilirsiniz.

f) Enerjiyi, Sushumna'ya ve çevresine doğru yayarken, ertesi gün neler yapacağınızı da imgeleyin (egzersizi sabah yapıyorsanız, gün esnasında yapacağınız aktiviteleri imgeleyebilirsiniz). Bu, sizin daha dengeli ve verimli olmanızı sağlar.

g) Enerjiyi Sushumna'ya ve çevresine doğru yayarken, göğsünüzü şişirerek derin ve huzur dolu nefesler alın. Bu tarz bir nefes, bedenin arınmasına ve temizlenmesine hizmet eder. Bu esnada chakralarınızın açık olduğundan emin olun.

h) Omurganızı düşünün. Burası Kundalini enerjisinin aktığı bir otobana benzer. Sinirlerin işlerini yapabilmeleri için onlara yer açın. Omurga düzgün ve iyi bir durumdaysa, sistem de iyi çalışır.

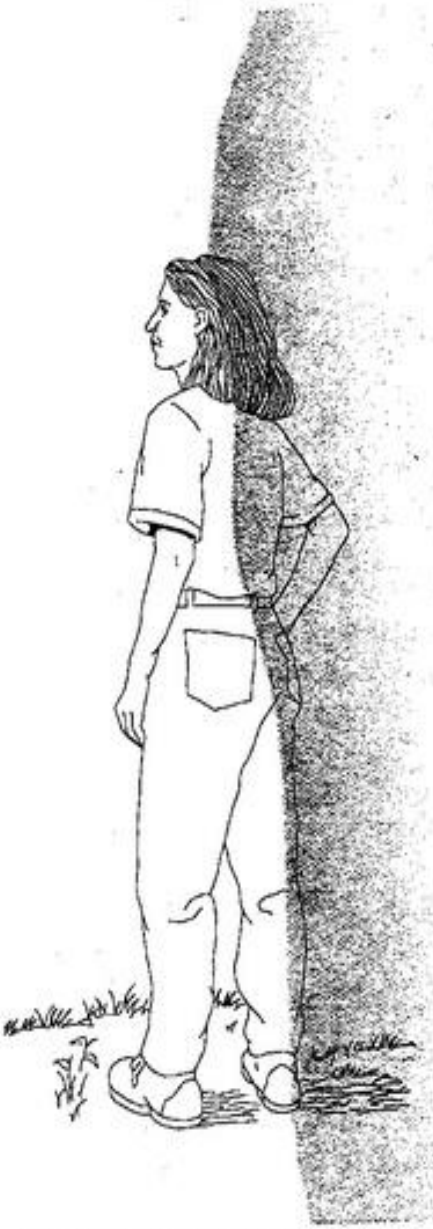
i) Bu uygulamaları ev yerine dışarıda, yani doğada yapmanız, size yeni bir farkındalık kazandırır. Her mevsim bir kez dışarıda yaptığınız egzersizler bile, hayatın ritmini yakalamanıza yardımcı olurlar.

j) Dışarıda yaptığınız egzersizlerde, altın ve gümüş rengi enerjinin Sushumna'nın önce içine doğru girdiğini ve sonra da dışına doğru fışkırdığını hissedin. Bu enerjiye bir başka duyarlılık ekleyerek, yeryüzünün içine ve kâinatlara dalarak sonsuzlukla aranızdaki bağı güçlendirin.

k) (d) şıkkını uygularken, gelişmenizi ve ruhsal büyümenizi dengelemek için, önce fiziksel bedeninizin sonra da duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerinizin farkında olun.

l) (d) şıkkını uygularken dikkat etmeniz gereken bir başka husus ise, beyninizin sağ ve sol kısımları da dahil olmak üzere, bedeninizin her iki yanının farkında olmaktır. Beyninizin sağını ve solunu birbirine bağlayan ve açık olan bir köprü hayal edin. Sushumna'daki ışığın sağ ve sol taraftaki enerjileri birbirine harmanladığını ve dengelediğini imgeleyin. Bu tarz bir egzersiz, yaratıcılığınızı arttıracak ve sizi merkezde tutacaktır.

m) Sushumna'nın ışıkla dolduğunu imgeledikten sonra, bu ışığın tüm bedeninize doğru ya-



(j) şıkkında tarif edilen egzersiz: Enerjinizin yeryüzüne ve kâinata doğru yayılmasına izin verin.

yıldığını, eterik sinir kanallarının hepsinin açıldığını ve ışıkla parladığını hayal edin.

n) (d) şıkkında tarif edilenleri gün esnasında pek çok kez meditasyon şeklinde uygulayarak, günlük aktivitelerinize uygun bir enerji akışı ve içsel güç kazanabilirsiniz.

Dengeli Bir Hayat

Günlük çalışmalarınızı, aşağıdaki konulara az da olsa zaman vererek dengelemeye çalışın:

Kendiniz Olun

Her gün kendinize biraz zaman ayırarak, her şeyi kendi akışına bırakın ve sadece kendiniz olun. Kendinizi kanıtlamak, ispat etmek veya ifade etmek zorunda değilsiniz. Siz sadece kendinizsiniz. Bunun için kendinize birkaç dakika ayırmanız yeterlidir. (Bazen kim olduğunuzdan emin olamazsanız bile.)

Bir Şeyler Yapın

İster evinizin çöpünü boşaltın, egzersiz yapın, büyük bir finans şirketinin işleriyle uğraşın, isterseniz arkadaşlarınızı ziyaret edin, yeter ki bir şeyler yapın. Hepimizde iş başarma duygusu vardır. Herhangi bir iş yapmamız, enerjimizi düzene sokarak, onu işe yarar hale getirir.

Öğrenin

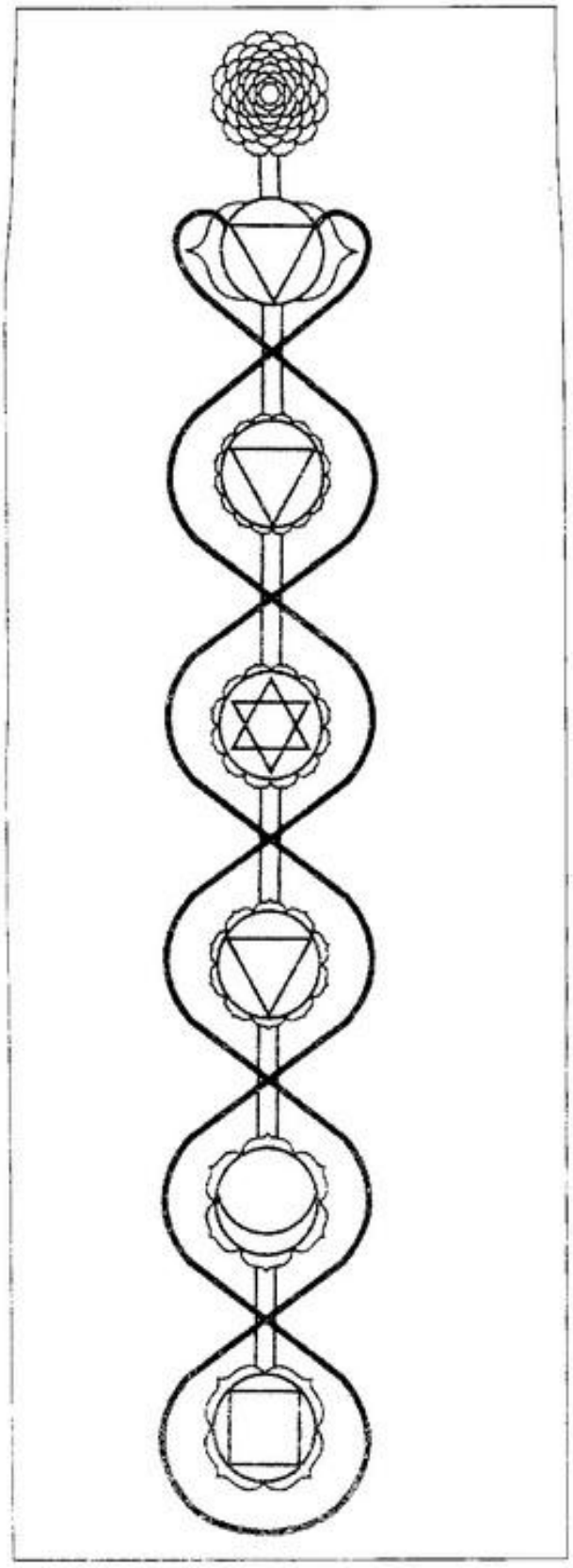
İlgilenmediğiniz bir konu dahi olsa, öğrenmek için zaman ayırın. Beyninizin kapasitesini ve verimliliğini arttırın. İyi işleyen bir bedende, enerjiler beyin kanallarında daha kolay akarlar.

Kendinizi Canlandırın

İster sevgiden ve coşkudan, isterse ilahî âlemle bir olmaktan ve yaratıcılıktan gelsin, ilhamların içinize dolmasına izin verin. İlhamlarla dolmak, bedenimizin beslenmesi için çok önemlidir. Yaratıcılık ise, Kundalini enerjisinin ifade edilebilmesi için özellikle önemlidir. Yazmak, resim çizmek, boyamak, fotoğraf çekmek ve koleksiyon yapmak bu enerjinin en güzel ifade ediliş biçimlerindendir.

Şükür

Her gece yatağa girmeden önce, o gün yapmış olduğunuz güzel bir şeyi düşünüp, mutlu olun. Ne kadar sıkı çalıştığınızı, ne kadar yük kaldırdığınızı ve yolunuzda hangi engellerin olduğunu sadece siz bilebilirsiniz. Kendinizden hoşnut olmanız çok önemlidir ve bu bile, şükrün kendisi olmaya yeter!



BÖLÜM: 4

YEDİ ENERJİ BEDENİ AÇISINDAN RUHSAL BÜYÜME

En alt kademelerden, en üst kademelere kadar tekâmül edebilmemiz için gerekli olan yedi tane temel beden titreşim hızı veya enerji bedenleri vardır. Bu enerji bedenleri birbirlerinin içine nüfuz etmiş şekilde bulunurlar.

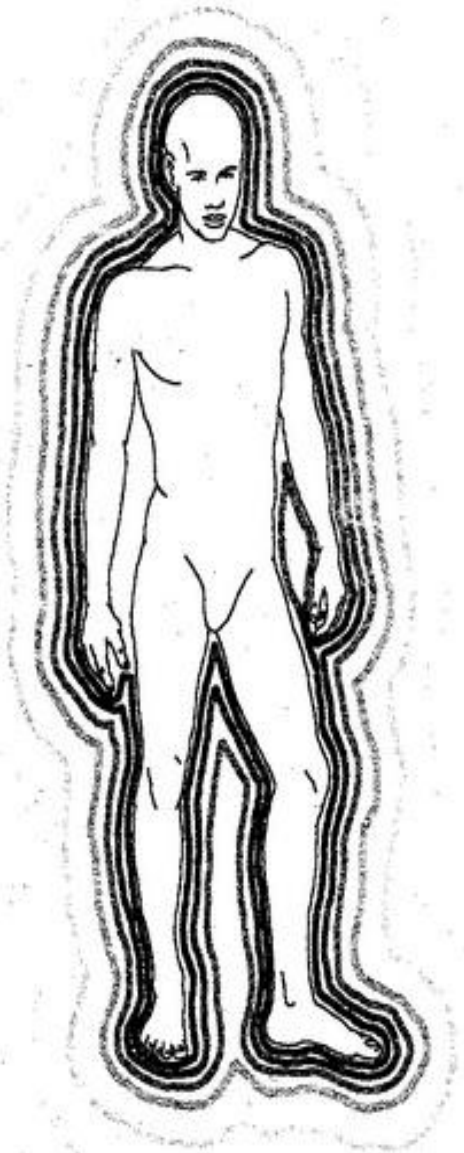
En gelişmiş olan enerji bedeni, en üst katmanda bulunur ve fiziksel bedenin sınırlarının dışına taşar. Enerji bedenlerinin daha ileri kademeleri de vardır, ancak, çok ileri ruhlar tarafından kullanılan bu bedenlerden, bu kitapta bahis etmeyeceğiz.

Enerji bedenleri arasında en katı maddeye sahip olanı ve görülebileni, fiziksel bedendir. Farklı hızlarda titreşen diğerleri ise sırasıyla; Duygusal, Zihinsel, Sezgisel, Ruhsal ve Tanrısal Bedenler'dir. Bunun yanı sıra kişide, irade ve ruh gücüyle ilgili olan bir enerji bedeni de bulunur.

Dünyamızda, bilinci gerçekten gelişmiş ve üst düzeyde olan çok az insan vardır. Bu kişiler, enerji bedenlerinin hepsini, dengeli bir şekilde kullanabildiklerinden dolayı, kâinatla uyum içindedirler. Her ne kadar zor olsa da, dünya hayatının sonunda ulaşılması gereken seviye, enerji bedenlerinin hepsini kullanabilir hale gelmektir.

Enerji bedenlerinin tamamını, aklı ve gönlüyle uyumlu bir şekilde kullanabilen insanlar, bu dünyada mümkün olabilecek en güzel hayatı yaşarlar.

İnsanların çoğu, dış dünyayla, enerji bedenlerinin çok azını kullanarak temas kurarlar. Girmiş olduğumuz Kova Çağı bizi, enerji bedenlerimizi anlamaya ve onları denge içinde kullanmaya zorlamaktadır. Kundalini enerjisi ile ilginiz olsun veya olmasın, farklı enerji bedenlerinizin (veya bilinç kademelerinizin) olduğunu kavramak ve onların üzerinde çalışmak zorundasınız.



Yedi bilinç kademesi (enerji bedenleri), fiziksel bedenlerimizin sınırlarını aşar.

Kişisel Bedenler

1. Fiziksel Beden

Titreşimi en yüksek olan enerji bedenimizin kendini ifade edebilmek için kullandığı fiziksel beden, canlı bir makineye benzer. Bu nedenle, fiziksel bedenin bloke edilmesi veya engellenmesi, yüksek benliğin kendisini ifade edememesi anlamına gelir. Bir konu üzerinde çok iyi düşünebilir veya onun duygusunu hissedebilirsiniz, ancak bunu eylem olarak, yani bedeninizle de ifade edemediğiniz takdirde, asabîleşebilir ve sorunların çıkmasına neden olabilirsiniz. En üst enerji bedeninin kendisini ifade etmesine manî olan blokajlar, fiziksel bedendeki ağrılar ve hastalıklar şeklinde ortaya çıkarlar.

Fiziksel beden, her biri özel olan hücrelerden oluşur. Hücrelerimize hükmetmek yerine, onları sevmeliyiz. Fiziksel bedenlerimizin birer kâinat olduğunu düşündüğümüz takdirde, kendimizi de, kendi kâinatımızın Tanrısı olarak görebiliriz. Fiziksel bedenin, katı ve eterik olmak üzere iki bölümü vardır. Eterik bedenimizin, sinir sistemimizle yakından ilişkisi bulunur.

Fiziksel Bedenin Temizlenmesi

Kundalini enerjisini, fiziksel kademede kullanarak daha sağlıklı bedenlere sahip olabiliriz. Kundalini enerjisi, belli bir teknik uygulanarak, yenilenme, şifa bulma ve güçlenme amacıyla bedenin farklı bölgelerine yönlendirilebilir. Hangi bölgeye ne kadar enerji gönderileceği, enerjiyle çalışma tekniğinde ilerleme kaydettikçe, daha iyi bilinebilir. Kundalini enerjisinin hareket ettirilmesi ve chakraların temizlenmesi ile ilgili çalışma, mükemmel bir egzersizdir.

Şifaya ihtiyaç duyulan bölgeye, Kundalini enerjisini yavaş bir şekilde, adeta sıvılaştırılmış bir ipek gibi akıtmak, oldukça rahatlatıcı bir etki meydana getirir. Öyle ki şifa, tüm bedene dağılır. Hasta olan bölgenizi, bu enerjiyle yıkayın. Sonra da onu tüm vücudunuza yayın. Hafta içinde yapacağınız bir çok enerji çalışması, kan dolaşımınızı arttıracak, blokajlarınızı çözecek ve bedeninizi gençleştirecektir.

Bedeninize, olağanın dışında yüklenmeniz gerektiği zamanlarda, onu, Kundalini enerjisinin gücüyle doldurarak, enerjiyi tüm hücrelerinize kadar yayın. Bırakın o, içinizde aksın ve işini yapsın.

Bedeninizde, yükselen Kundalini'nin etkisiyle çeşitli ağrılar ve bedensel ızdıraplar olduğu zaman, derin ve huzur dolu nefesler alarak problemli bölgeye masaj yapın. Bu esnada düşüncelerin ve duyguların bilincinizde gelişigüzel bir şekilde belirmelerine izin verin. Bu şekilde yapılan açık meditasyonun bir çok yararları vardır. Şayet bunu yapamıyorsanız, sadece incinmiş bölgeye masaj yapın (çok acı verse de), dikkatinizi sadece buraya verin ve enerjinizi buraya odaklayın. Kısa bir süre sonra ağrılarınızın yok olduğunu görecek ve yeni bir farkındalık geliştireceksiniz.

Varacağınız Hedef

Kundalini enerjisiyle temizlenmiş ve arınmış olan beden, genç ve enerjik bir görünüm sergiler. Nadiren hastalanır, olağanüstü derecede başarılı ve güçlü olur.

2. Duygusal Beden

Duygularımız, duygusal bedenimizden kaynaklanırlar. İhtiyaçlarımız karşılanmadığı zaman, kızgınlıklarımızı ve öfkelerimizi bu bedenimizde hissederiz. Bu bedenimiz sayesinde, vermeyi, sevgimizi ifade etmeyi ve şefkat duymayı öğreniriz. Duygusal beden, hep talep eden bedenimizdir. Açık bir şekilde ifade edemese bi-

le, hep tatmin olmayı ister. Kendini birşeylerden yoksun hissettiğinde ya da ifade edemediğinde, doyumsuzluğunu gidermek için kişiyi sigara içmeye, yemek yemeye ve kural dışı davranışlara doğru iter. Duygularımızı anlayıp onlarla doğrudan temas halinde olduğumuz zaman, sorunlarımızla daha iyi başedebilir bir hale geliriz.

Duygusal Bedenin Temizlenmesi

Kundalini enerjisi, duygusal bedenimizde temizlik yaparken, duygularımızın kontrol edilemez bir hale geldiğini farkederiz. Herhangi bir nedene bağlı olmayan ağlama krizleri veya diğer duygusal haller yaşayabiliriz. Bu, Kundalini'nin blokajları tam güçle yıkmaya çalıştığının bir işaretidir. Böyle bir durumda yeniden blokajlar oluşturmak yerine, açık meditasyon yaparak düşüncelerin ve duyguların yüzeye çıkmalarına izin vermek gerekir. Blokajların geçmiş hayata ya da bu hayattaki çocukluk dönemine ait duygularla ilgisi olabilir. Belki de henüz yeni yaşamış olduklarınızla ilgilidirler. Bu durum, daha sonra yaşayacağınız olayların bedeniniz tarafından önceden algılanmış olmasından da kaynaklanabilir.

Duygusal Kontrol

Duygular ve düşünceler birer titreşimdir aslında. Titreşimlerin hızını değiştirdiğimizde, duygularımızı ve düşüncelerimizi de değiştiririz. Bunun için şöyle bir egzersiz yapabilirsiniz: Önce içinizdeki üzüntüyü mümkün olduğunca derin bir şekilde hissetmeye çalışın. Şimdi yapacağınız şey, bunu yavaş yavaş neşe ya da mutluluk duygusuna çevirmektir. Neşe ve mutluluğun titreşim kaliteleri farklıdır. Aynı şeyi korkularınız için de yapın ve bunları inanç, teslimiyet ve cesarete dönüştürün. Kıskançlığınızı, kendi ihtiyaçlarınızı anlamaya doğru yönlendirin. Kibir ve gurur duymak yerine, her şeyden hoşnut olun ve şükredin. Böylece size zor gelen duygularınızın tam zıddını düşünüp-imgeleyerek, onları daha yüksek titreşim seviyelerine doğru yükseltebilirsiniz.

Duygularınızın esiri olmadan onları yönetmeyi öğrenmelisiniz. Bedeninizdeki enerjileri dengelediğiniz zaman, kendi durumunuz hakkında perspektif sahibi olursunuz. Enerjiyi hem sırtınızda, hem de bedeninizin ön kısmında hissedin. Yalnızca göbek bölgesinde kalan enerji, duygularınıza hakettiklerinden daha fazlasını verdiğinizi gösterir. Göbeğinize masaj yaparak, farketmeniz ve tanımanız gereken şeyin ne olduğunu sorgulayın ve ondan sonra da, buradaki enerjiyi tüm bedeninize yayarak sorununuzu ortadan kaldırın.

Varacağınız Hedef

Ancak temizlenip, arındıktan sonra duygularınızın esiri olmaktan kurtulabilir, hayatınızı daha fazla blokajlar oluşturmadan yaşayabilirsiniz. İşte o zaman duygusal bedeniniz, yaptığınız her şeye derinlik ve zenginlik katar.

3. Zihinsel Beden

Zihinsel bedenin titreşim hızı, kozmosun içindeki yaratıcı gücün hızıyla aynıdır. Düşünmeye, muhakeme etmeye, bilmeye ve yaratmaya başladığımız yer burasıdır. Zihinsel bedenimiz vasıtasıyla bilgi toplar, muhakeme ve mantık gücümüz sayesinde de bilgiyi uygularız. Zihinsel bedenimiz, kesin tutumlar belirlememizi sağlar. Ancak bunu yaparken, bazı önyargılar oluşturabilir. Zihinsel bedenimizin içindeki madde ne kadar katı olursa; hayatla birlikte akması, yeni hayat yolları bulması ve yeni fikirler edinmesi de o kadar zorlaşır.

Zihinsel Bedenin Temizlenmesi

Kundalini enerjisi, zihinsel bedeni temizlerken, kişi, daha önceden farkında olamadığı güçlü önyargılarının ve olaylara karşı gösterdiği tepkilerinin, yani hayatıyla ilgili olarak geliştirdiği tutumlarının farkına varabilir.

Beynin Temizlenmesi

Konsantrasyonunuzu burnunuzdan aldığınız nefes üzerinde yoğunlaştırın. Evrensel enerjiyi burnunuzdan alıp, başınızın tepesinden dışarıya doğru verdiğinizi hayal edin. Kafanızın içine, kâinata bakar ve gökyüzündeki yıldızları inceler gibi bakın. Hangi renkleri veya hangi enerji şekillerini gözlemleyebiliyorsunuz?

Gerçek

Derin ve huzur dolu nefesler alarak, alnınızın tam ortasına konsantre olun. "Gerçek" sözcüğü üzerinde düşünün ve "gerçeğin" buradan tüm bedeninize yayıldığını ve hücrelerinize kadar girdiğini hayal edin. Bunu en az iki dakika boyunca sürdürün.

Kundalini temizliği sırasında, ruhsal büyümeyi engelleyen ve aslı olmayan bazı yanlış kanaatlerin düşüncelerinize girmesi kolaylaşır. Zihinsel bir çalışma yaptığınız halde enerjiniz akmıyorsa, dans etmeyi deneyin. Dans etmek, Kundalini enerjisinin akmasını sağlar, düşünme ve sezgi eylemlerine yardımcı olur. Zihinsel çalışma, genellikle masa başında eğilerek (baş, omuzlar ve sırt) yapıldığından dolayı, Kundalini enerjisinin akışı zorlanır. Masa başında çalışırken düzgün oturmaya çalışın. Arada bir kendinize ara vererek yürümeniz, dans etmeniz veya egzersiz yapmanız da yararlı olur.

Başkalarıyla yaşadığınız duygusal problemler, Kundalini enerjisinin beyine doğru akışını yavaşlatır. "Bu da geçer" şeklindeki teslimiyetçi ve duruma hâkim olan bir bakış açısı ise, enerjinin akışını hızlandırır.

Varacağınız Hedef

Oluşturacağınız yeni düşünce yolları sayesinde, yeni şeyler yaratmanız ve zihinsel aktivitelerinizi daha yüksek boyutlarda gerçekleştirebilmeniz mümkün hale gelecek; diğer zihinsel güçlerinizle beraber kendinizi ifade etmeniz de mükemmel bir hal alacaktır.

Spiritüel Bedenler

1. Sezgisel/Sevecen Beden

Bu, birinci spiritüel bedenimizdir. Kişiliğimizle diğer spiritüel bedenlerimiz arasındaki dengeyi kurar. İçsel aydınlanmayı ve erdemi getiren evrensel zekâyla temas kurmayı sağlar. Soyut düşüncelerin veya farkındalığın (zihinsel bedene ait olan katı ve mantıksal düşünce tarzının tam tersine) sonucunda ortaya çıkan fikirlerin kaynağıdır. Sezgisel / sevecen beden, şefkatin diğer adı olan "anlayış" anlamına da gelir. Şefkat ve sevgi dolu olan Buddha'dan dolayı buna, "Buddha'nın Bedeni" de denilir.

Bu bedenin gelişim sürecinde, sezgiler azalabileceğinden dolayı, içinize doğan şeylerin doğruluğunu tam olarak kestirmek bazen zor olur. Bu durumda, sezginin enerjisini içinizde tutmanız, karar vermenize yardımcı olabilir. Sezgi çok derinlerden geliyorsa, genellikle doğrudur. Sezgilerinizi doğru biçimde değerlendirebilmek için, sabırlı olmanız gerektiğini de unutmayın.

Sezgisel/Sevecen Bedenin Temizlenmesi

Bu bedende akan Kundalini enerjisi, bazen şefkat duygusunun abartılmasına yol açabilir.

Kişi, diğer insanlara ve dünyaya karşı duyduğu sevginin altında ezilebilir. Olumsuz enerji bu kez, "kendine acıma" şeklinde ortaya çıkabilir. Hangisi olursa-olsun, bu tarz duygulara yer vermemek gerekir. Yere yatın ve otuz dakika boyunca içinizin açık mavi renkle dolduğunu ve boşlukta yüzdüğünüzü imgeleyin. Bu egzersiz, fazla enerjilerinizin akıtılmasını ve dengelenmesini sağlayacaktır.

"Bu da Geçer" Deyin

Başınıza gelen her şeyin geçici olduğunu ve temizlenip, arınma sürecinizin de bir amacı bulunduğunu anlamaya çalışın. İçinize çektiğiniz nefesin; üzüntülerinizin, sıkıntılarınızın, yanılsamalarınızın ve depresyonunuzun derinliklerine kadar indiğinin farkında olun. Gümüş hatta kadar ilerleyip, onları neşe ve mutluluğa çevirin.

Acı Çekmek, Mutluluğun Diğer Yüzüdür

Acı çekmek, bizi esneterek, yeni enerjilerin bedenimizde akmasını ve yeni anlayışlara varmamızı sağlar. Bedeninizin karamela rengiyle dolduğunu imgeleyin. Sizi üzen olaylara cesaret ve inançla yaklaşın; acıyla dolu duygularınızın iyice esnediğini ve bunların açılarak içlerine neşe ve mutluluğun dolduğunu hayal edin.

Spiritüel Nefes Tekniği

Ciğerlerinizin üst kısmını havayla doldurarak, şişirin. Bu güzel enerjinin sizi yükselttiğini hayal edin. Spritüel Nefes Tekniği, spiritüel merkezlerin aktive olmasını sağlayarak, duygusal ve zihinsel bedenlerde bulunan fazla enerjinin azaltılmasına ve temizlenmesine yardımcı olur.

Varacağınız Hedef

Anlatılan teknikleri uygulayarak, sezgilerinizi ve algılama gücünüzü geliştirip, içsel aydınlanmanızı çoğaltabilirsiniz. Sizi eleştirenlere aldırmadan sevebilir ve içinizi şefkatle doldurabilirsiniz. Hayatın spiritüel ve insanî yönleri arasındaki güzel dengeyi kurabilir, Tanrı ve kâinatla ilgili yepyeni bir anlayış geliştirebilirsiniz.

2. İrade / Ruh Gücü Bedeni

Kundalini enerjisinin esas evi, irade / ruh gücü bedenindedir. Kundalini, doğası gereği hep akmak istediğinden dolayı, bu beden, hareket ve eylem kabiliyetleriyle ona yardımcı olup, işini kolaylaştırır. İrade / ruh gücünün yanlış kullanımı veya hiç kullanılmaması, diğer bedenlere nazaran daha fazla karma yükü meydana getirir. İrade / ruh gücü bedeninin enerjisi daha güçlü olduğu için, daha fazla yönlendirilmesi gerekir. Bunun olumlu yanı ise, bu enerjiye sahip olan kişilerin karizmalarının da güçlü olmasıyla ortaya çıkar. Bu kişilerin, sevinç ve coşkuları da o denli büyük olur.

İrade / Ruh Gücü Bedeninin Temizlenmesi

Kundalini, bu bedende temizlik yaparken, her problemin cevabının sizde olduğuna ya da kişisel gücünüzün sınırlarının olmadığına (politika yeteneği, cazibe, yakışıklılık veya güzellik gibi) dair düşüncelere kapılabilirsiniz. Bu tarz güç oyunları, irade / ruh gücünün fazla kullanımından veya egodan kaynaklanır.

Kişilik Değişimleri

Bu düzeyde, enerjinin dengeli bir biçimde akıtılması hayli zordur. Kundalini temizliği sürecinde, sessiz ya da pasif kişilikteki insanlar birdenbire saldırgan ya da çok atak kişilikler

sergileyebilirler. Bu kişiler bazılarına inanılmaz derecede cazibeli görünebildikleri gibi, bazı kişilerin üzerinde şeytanî izlenimler bırakabilirler.

Gereksiz Şeylere Takılmayın

Kundalini temizliği sırasında her şey hızlanır. Başkalarının sergiledikleri davranışlara, çevrenizde olan olaylara, insanların söylediklerine takılmayıp, suçluluk veya kibir gibi duyguların esiri olmayın. Bunlar blokajlar yaratabilecekleri gibi, enerjinizin de boşa akmasına neden olurlar. Omuzlarınızı ve kalçalarınızı gevşek bırakıp, bedeninizi gevşetin.

Güçlü Olan Tanrı'nın İradesidir

İşlerinizi yoluna koyabilmek adına, Tanrı'nın iradesini kaç kez görmezden gelmiş olduğunuzu düşünün. Sadece kendi iradenizi kullanmanız, sizce akıllıca olmuş mudur? Dua edin ve Tanrı'nın sizin hakkınızdaki iradesinin ne olduğunu öğrenmeye çalışın. Tanrı'nın iradesiyle mücadele etmek yerine, kendi iradenizi ve dileğinizi, onunkiyle bir edin.

Varacağınız Hedef

İrade / ruh gücü bedeni, (ruhsal kademede bir olan) dişi ve erkek kutupların ayrıldığı yerdir ve cinselliğin de merkezidir. En üst enerji bedeninde bu kutuplar dengelenmekte ve kullanılabilir hale gelmektedir. Bu denge sayesinde kişiler, ilahî âlemin iradesine uygun şekilde tekâmül ederler. Neşe, mutluluk ve büyük güçler de, bu dengenin ve tekâmülün doğal sonuçlarıdır.

3. Ruhsal Beden

Herkesin ruhsal kademesine uygun olan bir ruhsal bedeni vardır. Ruhsal beden, kutupların birliğini ifade eder ve ruhun kendisini fiziksel bedende göstermesine izin verir.

Ruhsal Bedenin Temizlenmesi

Kundalini temizliği sonucunda, kişi, ruhuyla gerçek bir temas kurduğu zaman, kendisini son derece saf ve kutsal hisseder. Bu temizliğin olmadığı zamanlarda ise kişi, bazen ne kendisiyle, ne de diğer insanlarla ilgilenir. Kimi zaman da, herkesle bir olmak arzusu ve tümüyle inzivaya çekilme duyguları arasında bocalar. Ruhsal beden, özümüzle ve varlığımızla yakından ilgili olduğu için, temizlenmesi en zor olan enerji bedenlerinden birisidir.

Ruhsal kademedeki zayıf enerji akışı nedeniyle, kendinizi bu dünyada yaşamaya hakkı olmayan bir varlık gibi görebilirsiniz. Bu durum, sanki her şeyin suçlusu sizmişsiniz gibi, sizi, başkalarının önünde sürekli özür dileyen bir kişi haline getirebilir. Bu kademe aynı zamanda, hayatınızın amacının, yapacağınız işlerin ve hizmetlerin belirlendiği (tüm kademelerde aktif olan karmik güçler hesaba katıldığında) ve geçmiş hayatlarınızdan getirdiğiniz karmik enerjilerin bütünleştirildiği bir seviyedir.

Evrenselliği Hissetme Egzersizi

Meditasyon haline geçerek, ruhunuzun özünün, Tanrı'nın bedenindeki bir hücre olduğunu hayal edin. Bu meditasyona beş ilâ on dakika boyunca devam ederek, kendinizi, içinize doğacak ilhamlara ve gelecek mesajlara hazır hale getirin.

Sonsuzluğu Hissedin

Meditasyon haline geçerek, sonsuzluğun içindeki varlığınızın farkına varmaya çalışın.

Bunun duygusunu en az beş dakika boyunca içinizde tutmalısınız. Bu egzersiz; barış, evrensellik ve birlik duygularının içinizde doğmasını sağlayacaktır.

Varacağınız Hedef

Ruhsal seviyeniz yükseldikçe, "ben"liğinizle ilgili bilinciniz veya ruhsal farkındalığınız öylesine artar ki, "beniniz", ilâhî olanla birleşip, herkesle "bir olma" halini deneyimler. İçinizdeki huzur ve barış dışınıza yansır ve siz, dünyada varoluş amacınızın ne olduğunu anlarsınız.

4. Tanrısal Beden

Tanrısal bedendeki Kundalini enerjisi, kişinin Tanrı'yla ve kozmosla "bir olmasını", içindeki kıvılcımı kullanarak Tanrı bilinciyle temasa geçmesini ve kutsal enerji ile sevgiyi hayatında hissetmesini sağlar. Ruhsal bedenimiz, geçmiş hayatlarımızdan getirdiğimiz karmik enerjilerimizin bütünleştirilmesini gerçekleştirir. Tanrısal bedenimiz ise, karmik enerjilerimizi; ailemizden, arkadaşlarımızdan, içinde bulunduğumuz toplumdan, fikirlerden, sosyal baskılardan, enkarnasyonları etkileyebilen coğrafik bölgelerden ve gezegenlerden gelen diğer (dış) karmik enerjilerle bütünleştirir. Farkında olalım veya olmayalım, bu güçler hepimizin hayatını etkiler.

Tanrısal Bedenin Temizlenmesi

Tanrısal kademedeki bedene sahip olan bir kişinin, Tanrı ve kâinatla ilgili kavrayışı radikal (köklü) bir değişim gösterir. Bazen ruhun karanlık gecesinde yolculuk yaparak Tanrı'nın varlığından, amacından veya hayattaki her şeyden şüphe duymaya başlar. Tanrısal beden, en acı verici temizlenme işlemleriyle, en ödüllendirici arınma işlemlerine maruz kalabilir. İlâhî düzene inanan ve teslim olan kişiler, bu süreci daha kolay geçirirler.

Şeytanlarla Yüzleşmek

Kendinizi Tanrı'dan ayrı gördüğünüzde ve içinizdeki şeytanlarla savaşmak durumunda kaldığınızda, hayatın spiritüel tarafından uzaklaşırsınız. Kundalini temizlik sürecinin tam ortasında bulunan bir kişi, içindeki şeytanları çok iyi tanır. Bunlar kendilerini; büyük bir nefret, cinsel sapkınlık, sadizm veya toplum tarafından kabul görmeyen diğer kötü eğilimler olarak ortaya koyarlar. Şeytanlarınızla karşı karşıya geldiğinizde, dua ederek yüce güçlerden güç ve rehberlik dileyin. İçinizin açık lavanta rengiyle dolduğunu hayal ederek, derin ve huzur dolu bir nefes alın. Hücrelerinizin temizlenmelerine, daha iyiye dönüşmelerine ve spiritüel enerjiyle dolmalarına izin verin. Bu egzersizi tekrarlayarak, içinizdeki olumsuz güçlerden kurtulabilir ve kendinizi olumsuz olan her şeye karşı koruyabilirsiniz. Şeytanlarımızla yüzleşerek ve enerjilerini olumluya çevirerek, onlardan kurtulabiliriz. Bazı kişiler, hayatın bu yönüyle uğraşırken profesyonel bir yardım almayı tercih edebilirler.

Bedeninizi Spiritüel Enerjiyle Doldurun

Konsantre olarak, bedeninizin herhangi bir yeri üzerinde meditasyon yapın. Burayı, hayalinizde, spiritüel enerjiyle doldurun. Bedeninizin içine spiritüel enerjilerin dolduğunu düşünün. İnsanların çoğu boşluk duygusundan öylesine korkarlar ki, bunu herhangi başka bir şeyle doldurarak, tatmin olmak isterler.

Tanrı'nın Varlığı

Tanrı'nın varlığını çevrenizdeki her şeyde

hissedin. Tanrı hem içinizde, hem de dışınızdadır. Bunun farkına varın.

Varacağınız Hedef

Tanrısal bedeninizi geliştirmeniz, Tanrı'nın iradesini anlamanızı kolaylaştırıp, sizi kozmik bilince açar. Kozmik bilinç ise, Tanrı'yla sürekli olarak birlik içinde yaşamanızı sağlar.

Bedenlerin Birbirleriyle Bütünleştirilmeleri

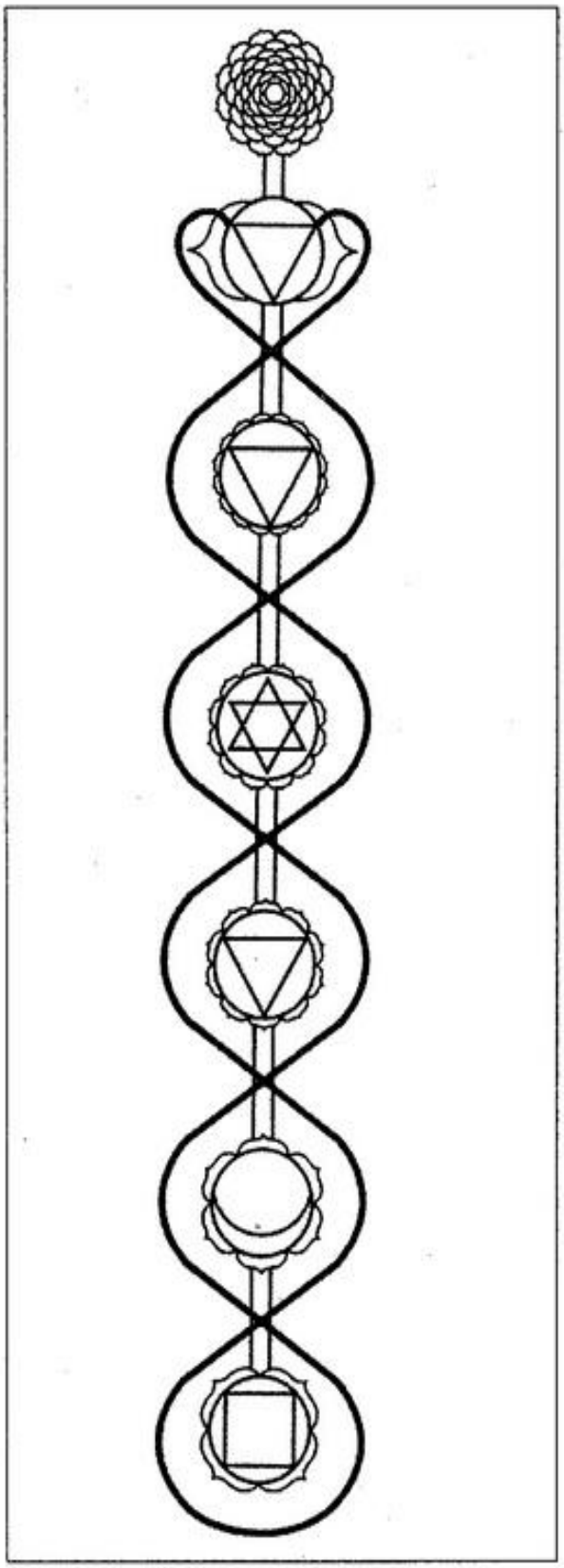
Her bedenin kendine has bir fonksiyonu ve önemi vardır. Bedenler, Tanrısal Beden'den rehberlik yardımı alarak, tek tek fonksiyon gösterebildikleri gibi, diğerleri bedenlerle birlikte de çalışabilirler. Bedenler arasında bir uyum olduğu zaman, Kundalini enerjisi daha kolay akar.

Kontrol Egzersizi

Bedenlerinizin her biriyle temas halinde olun. Hangi bedenleriniz üzerinde tam bir kontrol sağladığınızı ve hangilerine erişemediğinizi sorgulayın. Bedenlerinizin de duyguları vardır, onlarla görevlerinin ve rollerinin neler olduğu üzerinde konuşun. Uygun gördüğünüz değişikliklerin neler olması gerektiğini bir kâğıt üzerine yazın.

Yere yatın ve kendinizi boşlukta yüzüyormuş gibi hissedin. Tanrısal bedeninizin farkında olun. Ondan, Tanrı'nın varlığıyla dolmasını dileyin. Enerjinin ruhsal bedene geldiğini ve oradan diğer bedenlerinize yayıldığını hissedin.

Yedi çeşit beden konusunda anlatmış olduklarımız özet bilgiler olup, bunlar çalışmalara başlayabilmeniz için yeterlidir. Daha fazla bilgi için "Chakralar, Auralar ve Yeni Ruhsallık" adındaki kitabıma başvurmanızda fayda vardır.



BÖLÜM: 5

DÖRT BEYNİN GELİŞMESİ

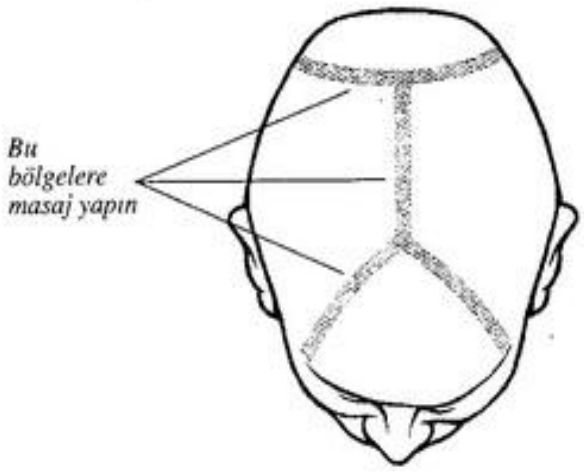
Kundalini temizliği ile ortaya çıkan en belirgin değişimlerden birisi de, beyinlerin, üst boyutlara erişebilecek şekilde gelişmeleridir. Dahîliğin, olağanüstü yaratıcılığın, büyük ahlâkî ve ruhsal gerçeklerin kendilerini gösterdikleri yer, arınmış bir beynin varacağı en üst mertebe olarak bilinir. Dahîlerin beyinleri, evrensel kozmik kademelerden bilgileri alıp, değerlendirebilirler.

Ancak insanın hayata olan bakış açısı ile düşüncelerinin, belli bir rotada gitmemesinden dolayı, beyin, Kundalini temizliğine karşı diğer alanlardan daha fazla direnç gösterir. Henüz kullanamadıkları fazla Kundalini enerjisine sahip olan bazı insanlar, zihinsel hapishanelerinde birer ot gibi yaşarlar ve problemlerinin ne olduğunu da hiç bir zaman anlayamazlar.

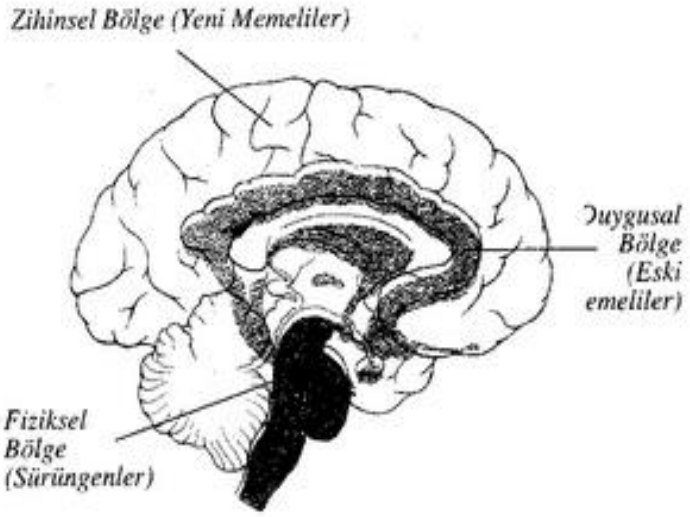
Beyin, geliştikçe büyür ve böylece kafatasınız da şekil değiştirir. Birkaç kez şekil değiştirebilen kafatasınız, dayanılmaz başağrılarının da ortaya çıkmasına neden olabilir. Kafatası kemiklerinizin birleşme yerlerine yapacağınız masaj, bu genişlemenin daha kolay olmasını sağlar. Fazla Kundalini'nin kafadan dışarıya doğru akıtılması, rahatlatıcı olur. Parmaklarınızı kullanarak, kafatasınızın üzerindeki ağrıyan noktalara masaj yapın.

Böylece enerjinin dışarıya doğru akmasını ve beyninizin rahatlamasını sağlayarak, zihninizin genişlemesine engel olmuş olan düşünce ve davranış biçimlerinizin de farkına varmış olursunuz. İri bir kafaya sahip olmanın, hiç de kötü bir şey olmadığını kendinize telkin ederek gerginliğinizi azaltabilirsiniz.

Dr. Paul McClean, yedi beden yaklaşımına da oldukça kolay uyarlanabilen, "Beyin Teorisi Üçlemesi" isimli kitabında harika bir çalışma ortaya koymuştur.



Kafatasının tepesi: Çizgiler, kafatası kemiklerinin birleşme yerlerini göstermektedir. Bu yerlere yapacağınız masaj, gerginliği azaltacaktır.



Beynin Üç Kademesi:
(1) Sürüngen - Fiziksel
(2) Eski Memeliler - Duygusal
(3) Yeni Memeliler - Zihinsel

Birinci Beyin ya da Sürüngenlerin Beyni

İlk ya da Birinci Beyin, doğrudan Fiziksel Beden ile ilgili olup, kişinin içinde yaşadığı bölgeyi koruması ve hayatta kalması ile uğraşır. Diğer kişilerin enerjilerinden gereğinden fazla etkilendiğimiz zaman yeterince işlevsel olamayacağımız için, özellikle Kundalini enerjimizi yükseltirken, bulunduğumuz yerden memnun olup, kendimizi rahat hissetmemiz gerekir.

Yaşadığınız yerden hoşnut değilseniz ve kaygı duyuyorsanız, gittiğiniz yerler ve içinde bulunduğunuz durumlarla ilgili olarak bir kontrol duygusu geliştirirsiniz. Karşınıza çıkan kişileri, ya güvenliğinize birer tehdit unsuru ya da hayatta kalmanız için birer yardımcı şeklinde algılamaya başlarsınız. Böyle bir durumda sizin için en önemli şey, bulunduğunuz yerin kendinize ait olduğunu hissetmenizdir.

İkinci Beyin ya da Eski Memelilerin Beyni (Limbik Sistem)

İkinci Beyin tamamıyla duygular ve motivasyonlar ile ilgili olup, duygusal bedenimize bağlıdır. Beynindeki duygu merkezi henüz tam olarak gelişmemiş olan bir kişi, motivasyon yönünden zayıf becerilere sahip olup, teşvik edilmeye ihtiyaç duyar. Böyle bir kişi, duygularla fazlasıyla ilgilidir.

Üçüncü Beyin ya da Yeni Memelilerin Beyni

Üçüncü Beyin, beynin her iki yarısını da kapsar. Öğrenme ve deneyimler vasıtasıyla elde ettiği bilgileri aynen bir bilgisayar gibi değerlendirip, Zihinsel Beden tarafından yürütülen muhakeme, mantık, düşünme ve yaratıcılık faaliyetlerini koordine eder. Bu beynin gelişimi, Birinci ve İkinci Beyinler'in sağlıklı bir şekilde gelişimlerine bağlıdır. Üçüncü Beyni tam olarak gelişmemiş bir insan, karmaşık durumlarla karşılaştığında kolaylıkla muhakeme yapıp, mantık yürütemediğinden dolayı, tek bir fikre takılıp, katılık sergileyebilir veya bazı ön yargılara kapılabilir.

Beyinlerimizin henüz yüzde onunu kullanabildiğimiz söylenmektedir. Bu durum, Birinci ve İkinci Beyinlerimiz'i tam kapasite ile kullanamamaktan, onları yeterli derecede uyaramamaktan ve algılama ile yaratıcılık kabiliyetlerimizi geliştirememekten kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak insanlar, zihinsel kapasitelerini tam olarak kullanamadıklarından dolayı, beyin güçlerinin önünde engeller olduğunu düşünmektedirler.

Birinci ve İkinci Beyinler tam olarak gelişip de, Üçüncü Beyin gelişmediğinde, kişi içinde yaşadığı çevrenin sınırları ve kendi duygularıyla aşırı derecede ilgili olur. Böyle bir insandan başkalarıyla alâkadar olması beklenemez. Çünkü o, diğer insanlarla birlikte vakit geçirebilir, ancak dikkatini tam olarak onlara odaklayamaz. Aynı problemler, Birinci ve İkinci Beyinler tam olarak gelişmemiş olduğu zaman da ortaya çıkabilirler.

Zihinsel Bedenle'rini tam kapasite ile kullanabilen kişiler ise: "Böylesine akıllı bir insan nasıl olur da bu kadar aptalca davranabilir?" şeklindeki ortak kanıyı doğrularcasına hareket edebilirler. Her beynin kendine has bir farkındalığı, etkileşimi ve bu fonksiyonlara göre, dünyanın nasıl işlediği, ilişkileri ve konumu ile ilgili olarak da bir bakış açısı vardır. Beynin bölümleri, diğerlerinden bağımsız hareket edebildikleri gibi, onlarla eşgüdümlü bir şekilde de çalışabilirler. Kundalini temizliği ya da arınması, beynin bölümlerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların birbirleriyle olan etkileşimlerini

de hızlandırır.

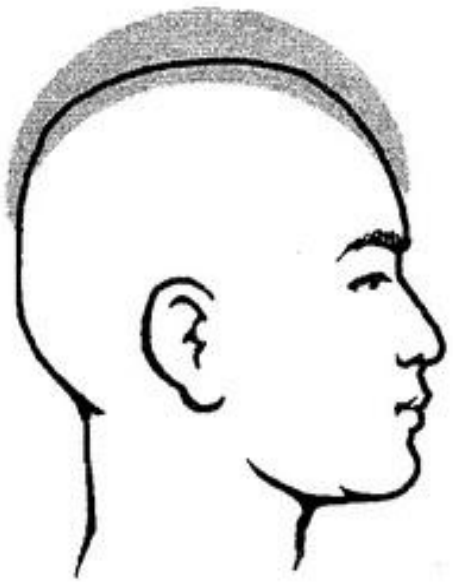
Birinci Beyinler'i tam olarak gelişmemiş olan çocuklar, okullarında başarılı olamazlar. Bunlar ya kavgacı ya da içe dönük bir davranış sergilerler. İçinde yaşadıkları çevrenin kendilerine ait olmadığı duygusunu hisseden çocukların kendilerine olan saygıları ve güvenleri de azdır. Beyinlerindeki duygu merkezinin tam olarak gelişememesi, derslerine odaklanmalarını zayıflatabilir ya da kurdukları ilişkilerle ilgili aşırı bir bağ geliştirmelerine neden olabilir.

Dördüncü Beyin

Sadece üç temel beynin değil, aynı zamanda dördüncü bir beynin gelişimini de kapsayan, zihinsel güçlerin geliştiği ve daha da ileriye doğru gittiği bir çağda yaşıyoruz. Yeni gelişen Dördüncü Beyin, hâlâ eterik enerji safhasında bulunmakta olup, kendisini henüz Fiziksel Beden'de ifade etmemektedir.

Her beyin katmanı birbirini kapsar. Dördüncü Beynin ilk gelişimi, başın üzerindeki Tepe Chakrası'nın altında, yani Üçüncü Beynin her iki yarısının üzerinde meydana gelir. Dördüncü Beyin, Sezgisel / Sevecen Beden'e ait olup, ruhsal bir farkındalığa sahiptir. Kendisini tam olarak Fiziksel Beden'de ifade edemese bile, etkinliğini sürdürür. Üçüncü Beynin ya da Zihinsel Beynin en belirgin özelliği "düşünmek" iken, Dördüncü Beynin'ki "farkında olmak"tır. Dördüncü Beyin iyi gelişmiş ise, kişinin daha önceden bilinmeyen yeni bilgileri almasına imkân sağlar. Bu beyin, evrensel zekâ ile sürekli bir iletişim kurarak, sınırsız bilgi alma potansiyeline sahip olabilir.

Beşinci, Altıncı ve Yedinci Beyinler, her ne kadar eterik olarak mevcut olsalar da, gelişimleri için çok zaman gereklidir. Bu beyinlerin de ayrıca kendilerini ifade edebildikleri bedenleri vardır.



Dördüncü Eterik Beynin Kapladığı Alan

Egzersizler

Birinci Beyin (Sürüngen Beyni) İçin

İçinde yaşadığınız fiziksel çevre üzerinde meditasyon yaparak, burayı kendinizi daha rahat hissedebileceğiniz bir ortama nasıl dönüştürebileceğiniz hususunda düşünün. "Hayatta kalmak ve varlığınızı sürdürmek" sizin için ne derece önemli? Bu duygunuzu tehdit eden veya engelleyen unsurlar nelerdir?

Sembollerden faydalanın: İçi doldurulmuş bir oyuncak veya en sevdiğiniz bir sürüngenin resmini önünüze koyun. Meditasyonlarınızı, bu sembollerle ilişkilendirerek yapın.

İkinci Beyin (Limbik Sistem) İçin

Duygularınıza sahip çıkmak ve onların keyfini yaşamak üzerinde meditasyon yapın. Bir seferde kaç tane değişik duygunun farkına vardı-

ğınızı bulun. Hoş duyguların bedeninizi sardığını hissedin ve bundan keyif alın.

Sembollerden faydalanın: Renklerin duygularla yakın bir alâkaları vardır. Renkler, duyguların sembolüdürler. Duygularınızı geliştirebilmek için, renklere hayatınızda bolca yer verin. Evlerinizde, giysilerinizde, aldığınız gıdalarda ya da estetik gerektiren işlerinizde renklerin de yeri olsun.

Üçüncü Beyin

(Yeni Memelilerin Beyni) İçin

Beyninizin sol yarısı üzerinde meditasyon yaparak, burayı enerjiyle doldurun. Ondan sonra da bu enerjiyi beyninizin sağ tarafına doğru hareket ettirin. Bu işlemi pek çok kez tekrarlayın. Her iki taraf arasındaki enerji dengesini hissetmeye çalışın ve aralarında bulunan köprünün işlevselliğini yerine getirdiğini imgeleyin. Tüm beyninizin özgürce genişlemesine izin verin.

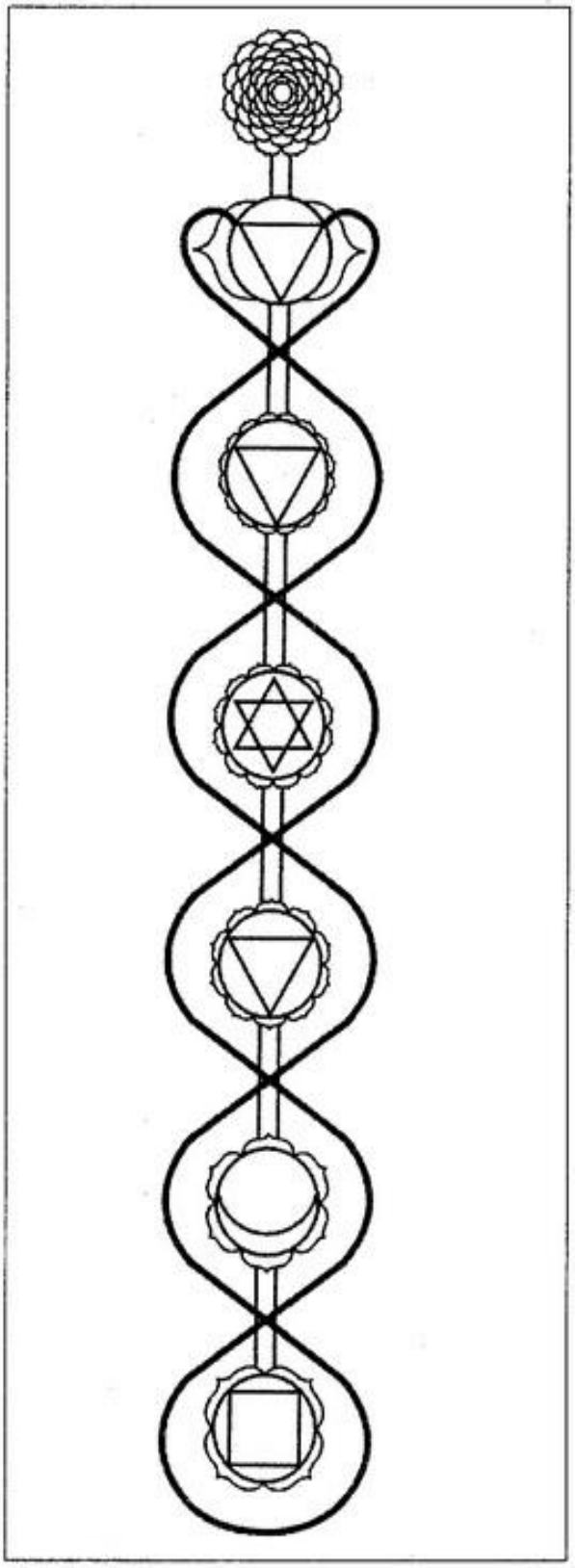
"Başka nelerin farkında olabilirim veya neleri görebilirim?" diyerek, hergün çevrenizi yepyeni bir gözle incelemeye çalışın. Bu çalışma, algılama kabiliyetinizi geliştirecektir. Her gün yaratıcı olmaya çalışın. Daha önce ilgi alanınıza girmemiş olan konular üzerinde çalışın, bunlarla ilgili dergiler ve kitaplar okuyun. Bu tarz bir çalışma kan akışınızı hızlandırır, düşünme ve algılama becerinizi arttırır ve beyninizde yeni kanalların açılmasına yardım eder.

Dördüncü Beyin İçin

Tepe Chakranız'ın hemen altında bulunan bölgenin farkına varın. Enerjinin bu bölgeye doğru aktığını, genişlediğini ve açıldığını hissedin.

Dikkatinizi Dördüncü Beyniniz'in olduğu bölgeye vererek, sorular sorun ve cevapların şekillenmesini bekleyin. Acele etmeyin, cevapların ve bunlarla ilgili fotoğrafların beyninizde şekillenmesi biraz zaman alabilir. Bu tarz bir farkındalık yoluyla size akan bilgilerin üzerinde meditasyon yapın.

Kundalini Banyosu: Kundalini enerjisini altın sarısı bir ışık (zihinsel boyut) gibi tahayyül edin. Başınızın içindeki bu enerjinin, beyninizin her bölümüne ayrı ayrı odaklanıp, onları yıkadığını düşünün. Bu kez gümüş rengi bir ışık kullanarak (ruhsal boyut) aynı işlemi tekrarlayın. Bu esnada, başınızın ısındığını hissedebilirsiniz. Fazlası baş ağrısı yapsa da, bu çalışma dönüşüme yardımcı olan bir işlemdir. Baş ağrılarından kurtulmak için, başınızın içindeki enerjiyi eşitleyerek onu Tepe Chakranız'dan dışarı salıverin. Sonra da onu evrensel ve kutsal enerjiyle harmanlayarak, adeta tüm bedeninize bu enerjiyle duş yaptırın.



BÖLÜM: 6

CHAKRALAR

Chakralar, enerji alış-verişlerinin yapıldığı merkezlerdir. Chakralar geliştirildiklerinde ateda birer tekerlek gibi dönmeye başlarlar.

Chakralar üzerine yazılmış olan kitapların çoğu, bunların sayılarının yedi olduğunu söylerler. Aslında bedenimizde yer alan yüzlerce chakramız vardır. Her akupressür ve akupunktur noktası bir enerji çıkış-giriş noktası olduğundan, bunlar aynı zamanda chakralardır da. Çiçek petalleri şeklindeki bu merkezleri işlevsel kılan enerji, iki ana kaynaktan gelir. Bunlardan birisi Kundalini ya da ruhsal gelişime hizmet eden enerjidir. Diğeri ise, içimizdeki ruhsal enerjimizdir. Bu enerjiler bedenlerimizin içinden çıkıp, chakralara doğru akarlar.

Chakralar aynı zamanda alıcıdırlar da. Diğer insanlardan da enerjiler alırız. Bunları sessizce veya karşı tarafın haberi bile olmadan alabildiğimiz gibi, adeta çekerek de kendimize mâledebiliriz. Enerjimiz başkaları tarafından çekildiğinde ise, kendimizi, "gücü ve enerjisi emilmiş" gibi hissederiz. Bize enerji verilmesi halinde, enerjiyle bombardımana tutulmuş gibi oluruz. Ruhsal enerji, Prana ve çevremizdeki diğer enerjiler (çünkü bizler, adeta bir enerji okyanusu içinde yaşıyoruz), chakra merkezlerine akın edebilirler.

Ruhsal gelişimleri yavaş olan insanlar, verdiklerinden daha fazla enerji alırlar. Herhangi bir hastalık veya zayıflık durumunda, insanlar, daha canlı ya da ruhsal gelişimi daha ileride olan insanlardan enerji çekerler. Kendisini güçsüz, halsiz ya da yetersiz hisseden birisi, diğer insanların enerjilerinden güçlü bir şekilde etkilenebilir ya da diğer insanların enerjilerini adeta emebilir. Bu kişilere "enerji emicileri" adı verilir. Olumsuz bir anlam taşısa da, bazen bu gibi işlemler, hasta veya güçsüz kişilerin şifa bulmalarına yol açabilirler. İhtiyacı olanlara enerji verebilmek harika bir duygudur. Hastaları ya da depresyona girmiş olan kişileri ziyaret etmenin en temel nedeni, şifa vermektir. Şifa vermek, chakralarımızdaki enerjileri başkalarının hayrına dağıtmaktır.

Vermek bizi güçlendirir, kontrolümüz dışında bizden enerji çekildiğinde ise, gücümüz azalır. Kendi enerjilerini geliştirmektense, başkalarının enerjilerini çekme alışkanlığını geliştirmiş olan insanlar vardır. İşte bunlar gerçek "enerji emicileri"dir. 11. Bölüm'de bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi bulabilirsiniz.

Ruhsal yönden tam olarak gelişememiş insanlar, olumsuz enerjilere karşı savunmasız olurlar. Bu tarz enerjiler, chakralarından içeriye doğru girerek, onların daha da kötü ve olumsuz şekillerde davranmalarına yol açarlar. Depresyon içindeki bir insan, chakraları yoluyla kendisine gelen enerjileri daha düşük bir kademeye koyma eğiliminde olduğundan dolayı, içinde bulunduğu sorunlarını daha da çetrefilli bir hale getirir.

Daha az gelişmiş olan bir chakrada, enerji, spiral dönüşünü gerçekleştiremeyerek dışarıya doğru akar.

Ruhsal yönden gelişmiş olan insanların chakralarından daha fazla enerji akar. Onların chakraları goncaları açmak üzere olan çiçeklere benzer.

Kişilerin ruhsal tekâmülleri hızlandıkça chakralarından çıkan Kundalini enerjisi, kutsal enerji ile harmanlanarak ışığını dışarıya doğru vermeye devam eder ve bundan sonra da yeniden geriye dönerek, eller ve ayaklardan (bazen de bedenin diğer bölümlerinden) içeri girer.

Kova Çağı, ruhsal gelişimlerimizin hızlandığı ve büyüdüğü bir çağdır. İçinde bulunduğumuz dönemde farklı chakralarımız devreye girdikleri için, halden hale geçmekte ve çeşitli duyguları bir arada yaşamaktayız. Bu kitapta anlatılan chakralar, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hallerinizi kontrol eden veya etkileyen farklı enerji frekanslarını daha iyi anlayabilmenize yardım edecektir. Kundalini temizliği sırasında, şimdiki ya da geçmiş hayatınızla ilgili korkularınızın ve problemlerinizin, belirli kademelerde bloke olmuş enerjilerden kaynaklandığını farkedeceksiniz. Benzer şekildeki enerji blokajlarının, aslında coşkusunu bütün hücrelerinize kadar yaşamanız gereken neşe ve mutluluklarınızı engellemiş olduklarını da göreceksiniz. Bu çalışmalar sırasında ayrıca, gelecekle ilgili korkularınızı daha da belirgin bir şekilde anlayacaksınız.

Kundalini'ye yeni başlayan öğrencilere önerim şu olacaktır: Enerjinizi dairesel biçimde döndürmeye çalışmaktan ziyade, onun önce dışarıya doğru akmasına izin verin. Enerjiyi döndürmeye çalışmanız, bazen onun bozulmasına yol açabilir.

Temel Kundalini Hareketi ve Chakraların Temizlenmesi

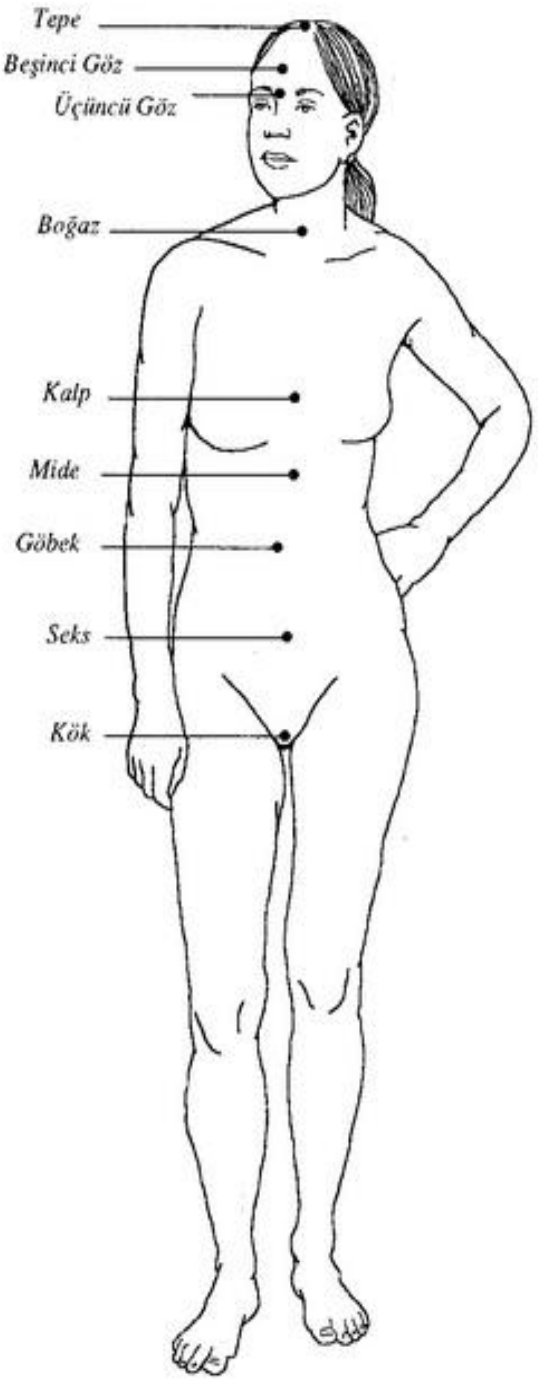
Bedende pek çok chakra bulunmasına rağmen, bizim burada yapacağımız egzersizler için sadece sekiz tanesi kullanılacaktır. Bedenlerimizin çeşitli bölgelerinde bulunan "bez"lerin (guddelerin) de, ruhsal gelişimimiz ve ilerlememiz için oldukça büyük önemleri vardır.

Başlangıç için aşağıdaki chakraları kullanın:

- Göbek
- Mide
- Kalp (göğsün ortası)
- Boğaz (boynun alt kısmı)
- Beşinci Göz (alnın ortası)
- Tepe Chakrası (başın tepesi)

Anlatacağımız egzersizi, yatarak ya da lotüs pozisyonda iken yapabilirsiniz. Yalnız dikkat edeceğiniz nokta; sırtınızın, boynunuzun ve başınızın bir hizada ve düz durmasıdır. Aslında yere düz olarak yatmak en uygun olanıdır. Tüm dikkatinizi sırtınızın aşağı kısmına, yani kuyruk sokumunuzun üstündeki noktaya verin. Kuyruk sokumunuzun aşağısına inmeniz. Kundalini enerjisinin harekete geçmesine yol açacağı için doğru olmaz. Enerjiyi, sırtınızın aşağı kısmından omurganıza doğru hareket ettirerek, oradan da Göbek Chakranız'a doğru ilerletin. Enerjiyi zorlamayın, sadece akmasına izin verin ve titreşimlerini hissedin. Bu arada güçlü duygular deneyimleyebilirsiniz, buna açık olun. Birkaç dakika sonra, enerjiyi yeniden omurgaya, oradan da Mide Chakranız'a doğru ilerletin. Enerjilerin titreşim kalitelerinde meydana gelebilecek değişimlerin farkında olun.

Enerjiyi omurgaya doğru hareket ettirmeye devam ederek, bu kez de bir sonraki chakraya doğru ilerletin. Her yeni titreşimin, düşüncenin ya da duygunun farkında olup, bloke olmuş veya fazla yüklenmiş bölgelerinizi hissedin. Daha ilerisine gitmeyin ve sadece gözlemleyin. Şayet arzu ederseniz, bunları daha sonra not edebilirsiniz.



Chakraların Önden Sıralanışı

Enerjiyi Tepe Chakranız'dan bedeninizin dışına doğru gönderdikten sonra, Kundalini enerjisinin kutsal enerjiyle başınızın üzerinde harmanlanmasına izin verin. Kutsal enerji, bizi saran havanın içinde bulunur. Bu enerji karışımının, aynen duştan akan su gibi, tepenizden aşağıya doğru dökülmesine ve bedeninize nüfûz etmesine izin verin. Bedeninizin içini ve dışını, hem gökyüzünden, hem de yeryüzünden akan bu güzel enerji duşuyla yıkayın. Bu işlem, ruhsal yönden büyümenizi ve gelişiminizi hızlandıracaktır.

Bu egzersizi pek çok kez yaptıktan sonra, rahatlayın ve önce buna Seks Chakrası'nı, daha sonra da kuyruksokumundaki Kök Chakra'yı ekleyin. (Çok fazla enerji boşalmasına neden olduğu için, Kök Chakra'yı, ilk egzersizin içine dahil etmiyoruz. Daha yukarıdaki chakralarla yaptığınız egzersizler sonrasında, Kök ve Seks Chakraları'ndan boşalabilecek büyük miktarlardaki enerji için bir hazırlık yapmış ve bir kanal açmış olursunuz.)

Chakralara yakın noktalarda herhangi bir ağrı veya bir sorun olduğunda, sıkıntınız geçene kadar bu chakrayla çalışmayın. Oluşan fazla enerji, durumunuzun giderek kötüleşmesine neden olabilir.

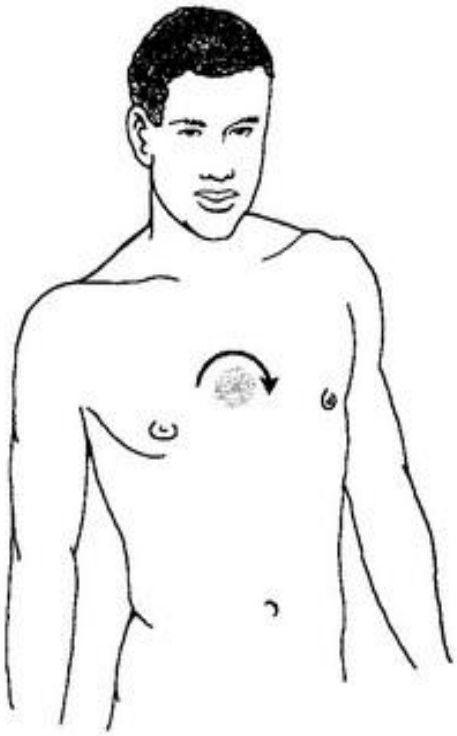
Chakraların Hareketi

Ruhsal yönden gelişmemiş olan bir insan, enerjinin doğru biçimde akmasını engelleyen ya da yavaşlatan sayısız blokajlara sahiptir. Yeterli bir gelişme ve chakra temizliği yaptıklarından emin olduktan sonra, öğrencilerimden, enerjilerini, önden bakıldığında saat istikametine, bedenin içinden bakıldığında ise, saatin ters istikametine doğru, dairesel biçimde çevirmelerini söylerim. Enerjinin bu tarz bir hareketle yönetilmesi, akış gücünü sol tarafa aktararak, duygusal ve spiritüel kademeleri ön plana çıkarır ve üzerinde çalışılacak daha sağlam bir temel hazırlayarak, enerjilerin daha iyi anlaşılabilmesini sağlar. Daha sonraki safhalarda, öğrencilerimden,

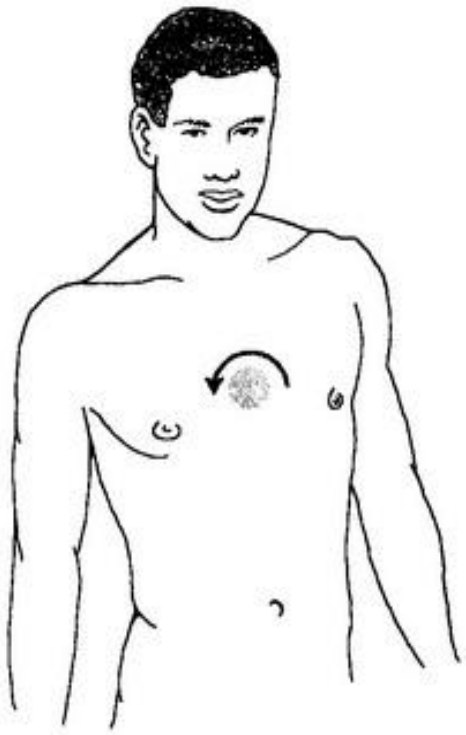
bu kez, enerji akışını ters istikamete doğru çevirmelerini isterim. Bu hareket, bedenin sağ tarafını, yani zihinsel kademeyi önemli kılarak, psişik kabiliyetleri ve güçleri geliştirir. Önce sağ tarafı geliştirme durumunda, öğrenciler, enerjiyi nasıl kullanacakları bilgisinden ve anlayışından yoksun olmaları nedeniyle sıkıntı çekebilirler. Böyle bir durumda yaşadıkları şeyin ne olduğunu anlayamadıkları gibi, onunla nasıl başedebileceklerini ve üzerinde nasıl çalışacaklarını da bilemeyebilirler.

Bazı kişilerin chakralarındaki enerji hareketi yukarı doğrudur; bunlar, her şeyin harika ve mükemmel olduğunu düşünen ve her olayın içindeki iyiyi görebilen "Pollyanna"cılardır. Hayata olumlu bakabilmek ve güzel yanlarını görebilmek elbette iyi bir şeydir, ancak bu kişilerin, tuzaklarına düşebilecekleri kötü enerjili insanlardan da kendileri sakınmaları gerekir. Chakralarındaki enerji hareketi aşağıya doğru olan insanlar ise, zaman zaman büyük iyilikler yapan, ancak bunları bir çeşit küçümseme duygusuyla gerçekleştiren kişilerdir. Chakradaki enerji akışı bedenin sağ tarafına doğru olduğunda, kişi, yargılayıcı ve zihinsel güçlerine aşırı derecede önem veren birisi olur. Bu enerji hareketi bedenin sol tarafına doğru meyil ettiğinde ise, kişi aşırı duygusal bir insan haline gelir.

Bazı insanlarda yüksek miktarlarda zayıf enerji bulunur, öyle ki bu enerji, chakralardan içeriye ve dışarıya doğru güçlükle akmaya çalışır. Bu tarz insanların chakralarındaki enerji büyük bir güç kullanarak dışarı çıkmaya çalıştığında, kişi, dengesiz belirtiler gösterebilir veya kontrol edilemeyen kendinden geçme halleri yaşayabilir. Böyle bir insanın bedenindeki enerji bağlantıları da zayıftır. Bu nedenle enerji seviyesi düşerek, derinlere kayabilir ve kişiyi depre-

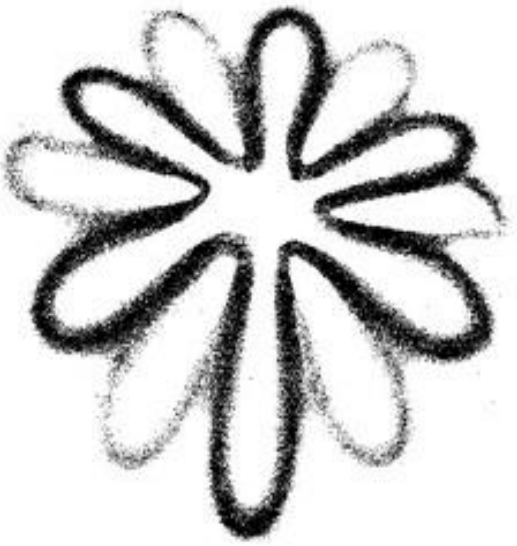


Chakra enerjisinin dönme hareketinin, chakranın tepesinden sola doğru olduğuna dikkat edin. Bu tarz bir hareket "duyguları" önemli kılmaktadır.

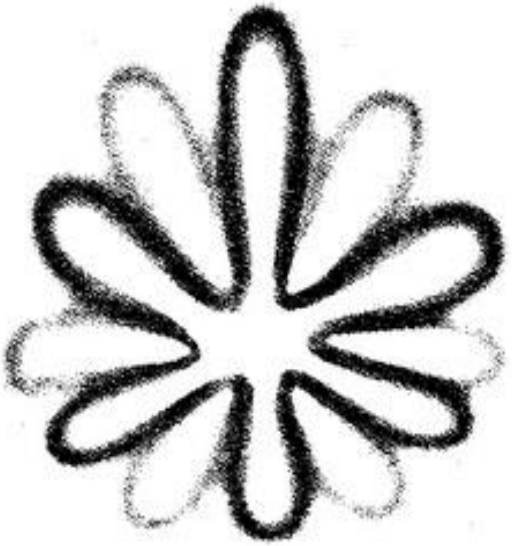


Bu kez enerji akışı sağa doğru. Bu durum "zihinsel güçleri" önemli kılmaktadır.

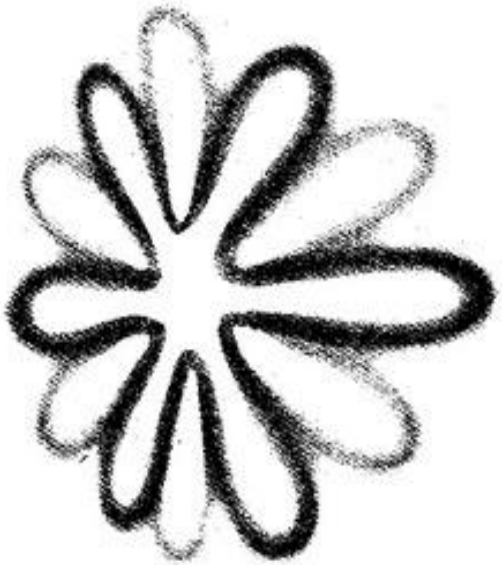
sif bir duruma sokabilir. Enerji, bu kişilerin bedenlerinde baskı altındadır. Bu tarz gel-gitleriniz varsa, kendinizi dengede tutmaya gayret edin. Enerjiyi tüm bedeninizde hissetmeye çalışın. Kendinizden geçmiş (ya da depresyonlu) halinizdeki enerjiyi alıp, bunu bedeninizin tamamına yayın. Kendinizi daha dengede hissedene kadar da bu enerjiyi özümseyin. Gelişmiş bir insanın chakralarındaki enerji ise, kişinin kader planına uygun şekilde akar. İhtiyaç ortaya çıktığında, ters yönde de akabilir. Chakralarımız daha çok bir fırıldağa benzerler. Daha gelişmiş insanların bedenlerindeki chakraların içinde küçük petaller bulunur. Şefkat ve sevgi dolu bir Kalp Chakrası'ndaki petallerin sayısı 12'dir. Mide Chakrası'nda 10 petal bulunur. İç Tepe Chak-



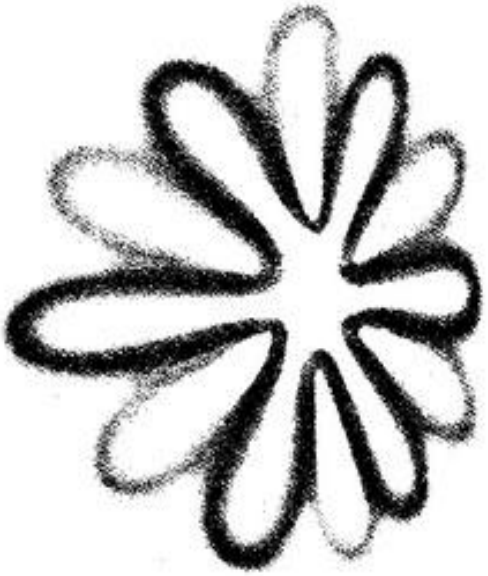
Bu akış, Pollyanna tarzı bir insanı işaret eder.



Bu akış, olumsuz bir insanı işaret eder.



Bedenin sağ tarafı
Bedenin sağ tarafına doğru olan enerji akışı, zihinsel güçlerine aşırı önem veren bir insanı gösterir.



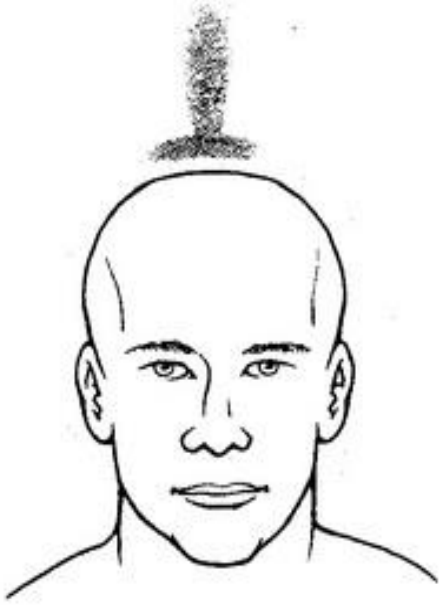
Bedenin sol tarafı
Bedenin sol tarafına doğru olan enerji akışı, aşırı duygusal bir insanı gösterir.

rası'nda 12, Dış Chakra'da ise 960 tane petal vardır.

Chakra ve petallerindeki enerji, doğru bir biçimde aktığı zaman, belli bir frekansta, kişinin psişik kabiliyetleri gelişmeye ya da daha yüksek spiritüel kademelere doğru açılmaya başlar. Daha da gelişmiş bir insan daha yüksek enerji frekanslarında çalışır. Temizlenmiş bir chakranın doğru bir şekilde dönmesiyle de, kişi, daha yüksek enerji frekanslarına giriş yapabilir ve daha yüksek boyutlarla irtibat kurabilir. Psişik veya spiritüel yetenekleri geliştikçe, kozmik enerjinin ve daha nice nimetlerin farkında olur ve onları anlamaya başlar.

İlk başlayanların yüksek enerji oktavlarında çalışmaları sakıncalıdır. Tüm bölgeleri temizlenene ve düzgün bir şekilde hizalanana kadar enerji frekanslarında, bilgilerde ve davranışlarda bazı bozulmalar meydana gelebilir. Böyle durumlarda kişi, kendisini ruhsal gelişiminde geriye gitmiş gibi hissedebilir.

Her chakrada hangi rengi ya da sembolü gör-

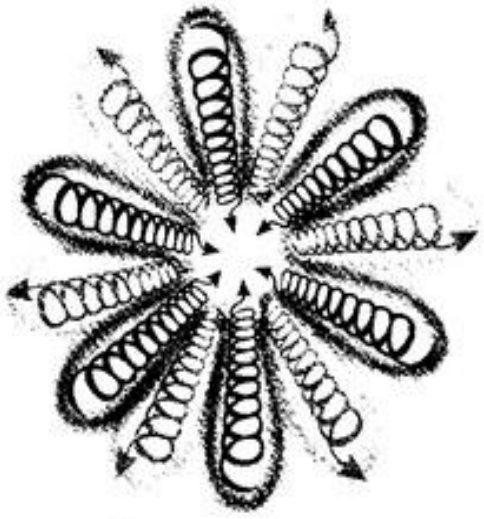


Gölgeli hat, chakraların bulunduğu Eterik Beden'in yerini göstermektedir.

meniz gerektiği hususuna takılıp kalmayın. Chakralarınız temizlendikçe ve geliştikçe, pek çok semboller görmeye başlarsınız. Bunlar, ayın çeşitli şekilleri, kareler, yıldızlar, üçgenler, elmas şekilleri ve daireler olabilir. Çeşitli enerji frekansları üzerinde çalıştıkça, karşınıza çıkan renkler de değişecektir.

Daha zamanı gelmeden kendinizi petallerle ve renklerle ilgili olarak çalışmaya zorlamanız, bazı rahatsızlıklara ve hastalıklara sebebiyet verebilir. Kişi daha yüksek oktavlara ulaştıkça, chakralarındaki renkler daha parlaklaşır. Gelişmemiş bir insanın chakralarındaki renkler ise, daha mat ve donuktur.

Ruhsal tekâmülleri yavaş olan insanların chakralarındaki enerji akışı henüz dengeye otur-



Enerji, açık renkli petallerden dışarıya doğru akar, koyu renkli olanlar ise, enerjinin içeriye doğru aktığını göstermektedir.

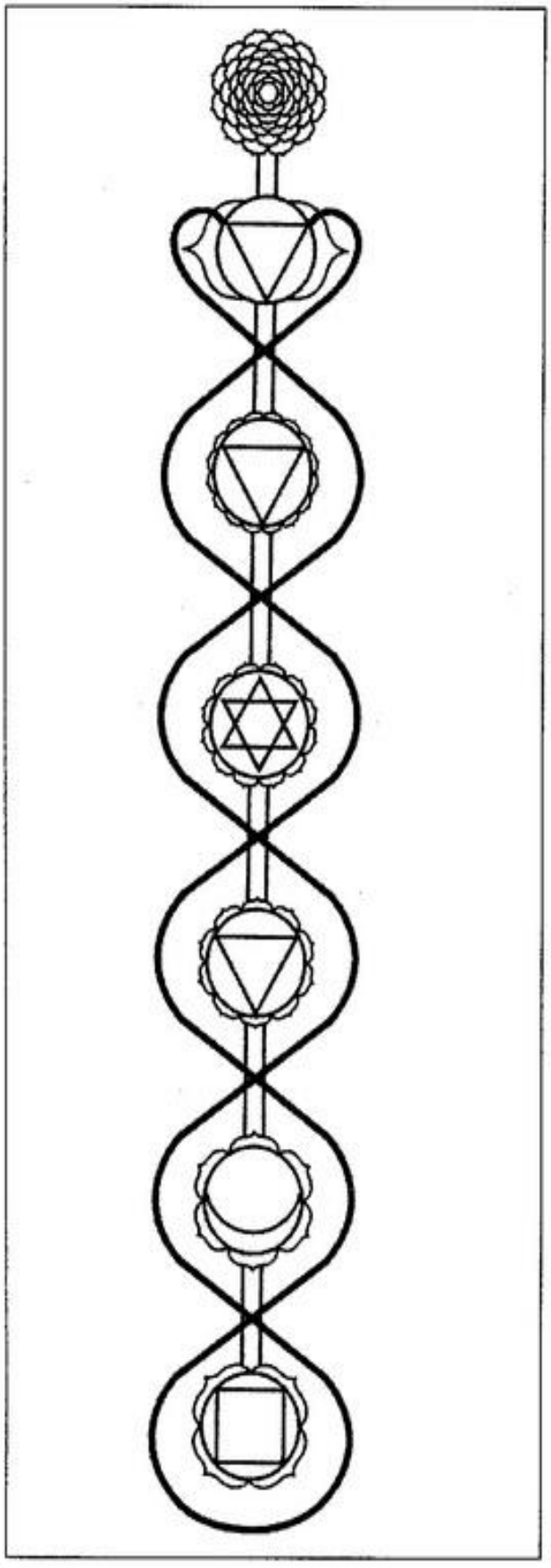
mamış olduğundan, dünya ile sadece bir ya da iki chakraları vasıtasıyla irtibat kurarlar. Bunlardan birisi, cinsellikle ilgili chakradır. Bu tarz insanlarla ne konuşursanız-konuşun, eninde sonunda konuyu cinselliğe veya seks ile ilgili mevzulara getirirler. Duygusal bir insan ise, konu ne olursa-olsun duygularını ön plana alır. Zihinsel güçlerine önem veren birisi ise, duygusal bedeninden ya da kendi bedeninden habersiz bir şekilde yaşar. Bütün bu eksiklikleri aşabilmek istiyorsak, chakralarımızdaki enerjilerin dengeli ve düzenli bir şekilde akması için çalışmalıyız.

Chakralar bedenin dışındaki eterik kademede bulunurlar. Bu bölgenizi geliştirdikçe, diğer chakralarınızın da farkına varırsınız. Örneğin, duygusal ya da astral auranızın en dışında, bir chakra daha vardır; zihinsel auranızın dışında ise, bir başkası bulunur. İçiçe geçmiş yedi beden boyunca, bu, böyle devam edip-gider. Bu chakraların da geliştirilmeleri gerekir, ancak onların gelişimleri, fiziksel bedenin dışında bulunan diğer chakraların gelişimlerine bağlıdır.

Bir radyoya gelen ana enerji bellidir: Elektrik. Bu enerjinin frekansını değiştirdiğiniz takdirde, farklı istasyonlara ulaşabilirsiniz. Bizler için de aynı şey geçerlidir; esas enerjimiz Kundalini ve spiritüel enerjilerdir. Chakralarımız bu enerjileri farklı frekanslara dönüştürebilmektedirler. Bu frekansların bazıları duygulara, sevgilere ve cinselliğe, diğer bazıları ise, psişik güçlere, şifa kabiliyetlerine ve diğer çeşitli fonksiyonlara tekabül etmektedirler. Bu alanlarınızı kontrol etmeyi ve geliştirmeyi öğrenmek, enerjileriniz üzerinde hâkimiyet kurmanın bir parçasıdır.

C H A K R A						
Bilinen Sayısal Değeri	Sanskritçe Adı	Türkçesi	Omurga Üzerindeki Yeri	Bedenin Ön Tarafındaki Yeri	Renkleri	Petallerinin Sayısı
7	Sahasrara	Tepe Taç Chakrası	Birinci Boyun Omurunun Üzerinde	Başın Tepesi	Merkezde: Beyaz ve Altın Sarısı Dış Tarafında Kromatik	Merkezde:12 Dış Tarafında:960
		Beşinci Göz Chakrası	İkinci Boyun Omurunun Üzerinde	Alnın Ortası	Parlak Gökkuşağı Renkleri	16
6	Ajna	Üçüncü Göz Chakrası	İkinci Boyun Omurunun Üzerinde	Kaşların Ortası	1/2: Gül Rengi ve Sarı 1/2: Mavi ve Mor	96
5	Visuddha	Boğaz Chakrası	Üçüncü Boyun Omurunun Üzerinde	Boğazın Merkezi	Gümüşümsü Mavi	16
4	Anahata	Kalp Chakrası		Göğsün Tam Ortası	Yeşil	12
		Karın Chakrası (Güneş Sinir Ağı)		Karın Bölgesi	Sarı	24
3	Svadhigh-thana	Orta Cinsellek Chakrası	Birinci Bel Omurunun Üzerinde	Göbeğin Altındaki Bölgenin Orta Noktası	Parlak Kırmızı	6
2	Manipura	Göbek Chakrası		Göbek	Portakal Rengi	10
1	Mudlahara	Kök Chakrası	Kuyruk Sokumu Kemiği		Parlak Portakal Rengi ve Kıkmızı	4

B İ L G İ L E R İ				
Elementi	Kazandırdığı Güçler	Etkilediği Hormon Bezleri	Kişilik Yapısı (N: Negatif) (P: Pozitif)	Kundalini, Astral Chakra Kademelerini Etkilediğinde Ortaya Çıkan Güçler
Ruhsal	Konuşma	Beyin Epifizi	P: Yaratılmış Olan Herşeyle Bir Olma Hali, Kozmik Anlayış N: Hayattan Kopma, Duyguları Bastırma	Bilinci Tam Olarak Yerinde İken Bedeni Terk Edebilmek, Hayatı Daha Geniş Bir Şekilde Anlamak Astral Fonksiyonlarda Mükemmellik
Akıl / Zihin		Hipofiz Bezi	P: Hayatı Daha Geniş Bir Perspektiften Kavrama N: Dar Kafalı Olma	Akashik Kayıtlar
Akıl / Zihin	Kavrama ve İdrak	Hipofiz Bezi	P: Kardeşlik Duyguları, Yaratıcı Düşünme N: Diğer İnsanları Kontrol Etme Arzusu, Egoistlik	Geometrik Şekiller, Renkler, Vizyonlar Görmek. Yüksek Benliğinden Gelen İç Sesini Duymak
Lokman Ruhu (Eter)	Sesler	Tiroid	P: Muhakeme, Mantık N: Katılık, Önyargılı Olma ve Diğer İnsanların Fikirlerini Kabul Etmeme	Durugörü, Astral Sesler ve Müzikler
Hava	Dokunma, Hissetme	Timus Bezi	P: Şefkat, Sezgisellik N: Katı Kalplilik, Gönlün Kapalı Olması, Ümitsizlik	Diğer İnsanların Çektiği Acılara ve Ağrılara Karşı Hassasiyet, Bunları Kendi Bedeninde hissetmek
	Kendini Belli ve İfade Etme	Pankreas	P: Enerjilerle Esneklik Sağlama, Değişime ve Gelişime Açık Olma N: Yeni Şeylerden Korkma ve İzin Vermeme	Değişiklikleri ve Bunların Uygun Olup Olmadıklarını Çabuk Hissedebilmek
Su	Tat Alma Duyusu	Yumurtalıklar ya da Testisler	P: Canlılık, Cinsellik N: Şehvet, İlkel Duygular	Yaratılışın ve Yokedilişin Doğumun ve Ölümün Döngüsünü Anlamak
Ateş	Görme Gücü	Leyden	P: Barışçı, Sükûnetli, Ama Renkli Duygular N: Gereğinden Fazla Duygusallık, Hastalıklı Aşk	Astral Etkilere ve Anlara Karşı Hassasiyet, Astral Seyahatler ve açık olmak
Toprak	Koku Alma, Özümseme	Adrenalin Bezi	P: Kendisiyle İlgili İyi Bir Tasarıma Sahip Olmak ve Yere Sağlam Basmak N: Kendini Güvende Hissetmeme, Tutunacak Bir Dalının Olmadığını Hissetmek, Yere Sağlam Basamamak	Saf Zekânın Dünyasına Girmeye Hazırlanmak



BÖLÜM: 7

İÇİÇE GEÇMİŞ YEDİ BEDENİN CHAKRALARI

Dördüncü Bölüm'de bahis edildiği gibi, ruhsal bilincimizin, kendini ifade edebildiği yedi tane titreşim hızı ya da yedi tane beden vardır. Chakralarımız; fiziksel, duygusal (ya da astral), zihinsel, sezgisel/sevecen, irade/ruh gücü, ruhsal ve Tanrısal bedenlerimizle ilişkilidir. Bunlardan ilk üçü, kişiliğimizle ilgili titreşim kademeleri (ya da bedenleri) olup, son dördü ise, ruhsal kademelerimize tekabül eder. Yedi bedenin her birinin, yedi farklı kademesi ya da alt beden kademeleri vardır. Örneğin, Fiziksel Beden'in: Fiziksel, duygusal / astral, zihinsel, sezgisel / sevecen, irade / ruh gücü, ruhsal ve Tanrısal alt bedenleri vardır. Her alt kademenin de kendine has enerji chakraları vardır. Her bedendeki en güçlü chakra, ana bedenle ilgili olanlarıdır. Örneğin Fiziksel Beden'in fiziksel chakraları, Duygusal Beden'in duygu ile ilgili enerji merkezleri, Zihinsel Beden'in zihinsel kademesi gibi. Bir sonraki sayfada karşılaşacağınız şema, chakraların ana ve alt kademelerine göre işleyişleriyle ilgili bilgiler vermektedir.

Tüm kademeler birbirleriyle irtibat halindedirler ve birbirlerini etkilerler. Belli bir bedende kendini gösteren bir problem, ilgili kademedeki diğer altı bedeni de etkiler. Örneğin, Fiziksel Beden'in duygusal alt bedeninde ortaya çıkan bir problem; duygusal, zihinsel, sezgisel / sevecen, irade / ruh gücü, ruhsal ve Tanrısal bedenlerdeki duygusal kademelerde de kendini gösterir. Tıpkı bunun gibi, belli bir kademede gerçekleştirilen bir arınma işlemi de diğer bedenleri etkiler. Elbette amaç, en üstün güce erişmek ve sağlıklı bir bedene sahip olmaktan kaynaklanan rahatlık duygusunu elde edene kadar temizlenmek ve hem evren, hem de kendinizle uyum içinde yaşamaktır.

Örnek: Sezgisel / Sevecen Beden'in üçüncü zihinsel kademesinde meydana gelen bir sorun, ilgilendiğiniz konularla ilgili yanlış tutumlar geliştirmenize neden olabilir. Bunun sonucunda ya en doğruyu sizin bildiğinizi zannederek katı ve kibirli birisi haline gelebilir ya da bildiğiniz şeyin hiçbir değerinin olmadığına dair bir inanç geliştirebilirsiniz. Sezgisel/Sevecen Beden'e ait olan zihinsel alt kademenin yanlış işlev görmesi, fiziksel bedeninizi, duygularınızı, zihinsel kabiliyetlerinizi, düşünme gücünüzle ilgili olan bakış açınızı ve tutumlarınızı bile etkileyebilir. Kendi bedeninizi kabullenmekle ilgili bir sorununuz varsa, diğer bedenlerinizin fiziksel kademelerinde de sorunlarınız var demektir. Bunlar, midenizde (Duygusal Beden), boğazınızda (Zihinsel Beden), karaciğerinizde (Sezgisel / Sevecen Beden), avuç içlerinizde ve ayak tabanlarınızda (İrade / Ruh Gücü Bedeni), el bileklerinizin iç ve dış kısımlarında (Ruhsal Beden) ya da el ve ayak parmaklarınızın uçlarında (Tanrısal Beden) yüzeye çıkabilirler.

Chakra Kademeleri → / Yedi Bedenin Chakraları ↓	I Fiziksel Kademe (Eterik) Beden Chakraları	II Duygusal Kademe (Astral) Chakraları	III Zihinsel Kademe Chakraları	IV Sezgisel Sevecen Kademe Chakraları	V İrade Ruh Gücü Kademesi Chakraları	VI Ruhsal Kademe Chakraları	VII Tanrısal Kademe Chakraları
Fiziksel (Eterik) Beden Chakraları	Ayak Topukları ve Ellerin Ayaları	Dalak	Omuzların üst kısmı ve kalçanızın yere oturan kısmı	Yanaklarınızın hemen altındaki çene kemiğinin içi	Göğüs kemiğinde, göğüslerin ortası	Böbreklerin üzerindeki Adrenalin bezleri	Kök Chakrası (kuyruk sokumu kemiği)
Duygusal (Astral) Beden Chakraları	Mide	Göbek bölgesi, göbek deliği	Bel çukurunun altındaki Kök Chakra'nın üstü	Göğüs kemiğinin alt kenarı	Belin hemen altında, omurga bölgesi	Kalp Chakrası'nın yaklaşık olarak 5 cm yanları	Kalp Chakrası'nın (sevecen) merkezi (göğsün üst kısmı)
Zihinsel Beden Chakraları	Boğazın Alt kısmı	Şakaklar	Kaşların ortasında bulunan 3. Göz	Göbeğin üzerinde, geri dönen kalınbağırsağın merkezi	Boğazın yukarı kısmında, çenenin altı	Alnın ortasındaki 5. Göz	7. Göz, saç çizgisinin başladığı yerin 1,25 cm ilâ 2,5 cm gerisi
Sezgisel Sevecen Beden Chakraları	Karaciğer	Dizlerin yukarısındaki bölgenin yarı mesafesi, Dirseklerin yukarısındaki bölge	Göğüs kemiğinin hemen üzeri	Sevecen Kalp Chakrası	Burnun her iki yanı (burun deliklerinin yanları)	Göz bebekleri	Medulla oblangata, beyin kökü
İrade Ruh Gücü Bedeni Chakraları	Avuç içleri ve ayak tabanları	Dizlerin arkası, bileklerin iç kısmı	Koltuk altları ve bacak araları	Bedenin 2,5 ilâ 5 cm altında bulunan bölüm (perineum)	Kasık kemiği ile göbeğin ortasındaki Cinsellik Chakrası	Başın arka kısmının üst bölümünde bulunan yumuşak nokta	Başın üzerinde dört parmak genişliğinde olan Chakra
Ruhsal Beden Chakraları	Ayakların yere basan iç kısımları, bileklerin başparmağa yakın kısmı	Bacakların dizlerin üst kısmında bulunan iç bölümleri, kolların iç bölümleri	Koltuk altlarının ön kısımları, bacakların kalçayla birleştiği ön kısımlar	Yumurtalıklar ve testisler	Kaburganın alt kısmının yaklaşık olarak 2,5 cm üzeri, göğsün iki yanı	Boynun her iki yanı	Başın her iki yanında kulakların hemen üzeri
Tanrısal Beden Chakraları	Parmak uçları, ayak parmaklarının ucu, tırnakların altı	Başın arkasından çıkan kemik (Adanmışlık Chakrası)	Leğen kemiği	Güneş Sinir Ağı (karın boşluğu)	Boğazın kökünde bulunan at nalı şeklindeki kemik	Göbeğin 2,5 ilâ 3,75 cm solu ve sağı	Tepe Chakrası (başın üst kısmının merkezi)

Balık Çağı ile Kova Çağı Arasındaki Farklılıklar

Ortalama 2.600 yıl sürmüş olan Balık Çağı süresince insanlar, yalnızca bir ya da en fazla iki veya üç bedenlerini etkin bir şekilde kullanabilmişlerdir. Ancak şimdi, Kova Çağı'nın getirdiği enerjileri kullanabilmek için gerekli olan birliği elde edebilmek amacıyla, bedenlerimizin hepsini temizlememiz ve geliştirmemiz gerekmektedir. Karmalarımızdan getirmiş olduğumuz çözülmemiş sorunlarımızın yeniden karşımıza çıkmaları da işte bu nedenledir. Böylece Kova Çağı, adeta evlerimizin her odasını tek tek temizlememiz gerektiği gibi, bedenlerimizi de temizlememizi zorunlu kılmaktadır. Kova Çağı'nın güçlü arınma enerjilerinden faydalanmakta zorluk çeken kişiler, enerjiyi doğru şekilde kullanmayı bilemediklerinden dolayı kızgın, agresif ya da depresif insanlar haline gelmektedirler. Bedenlerinde iyi bir arınma ve birlik sağlamış olan ya da yoğun bir şekilde bu yönde çaba gösteren kişiler ise, Kova Çağı'nın enerjilerini yapıcı, coşkulu, yaratıcı ve ruhsal yönden yükseltici bir biçimde kullanma imkânına sahip olacaklardır.

Kova Çağı'nın özelliklerinden birisi de, insanlara, fiziksel bedenleri ve onun fonksiyonlarıyla ilgili olarak artan bir farkındalık getirmesidir. Bize şimdiye kadar, bilgiyi almak ve kullanmak için, özellikle beyin gücümüze dayanmamız gerektiği öğretilmişti. Ama şimdi bize, chakralarımız vasıtasıyla bedenlerimizin farklı bir bilince ayarlanabileceği öğretilmekte ve böylece daha yüksek zihinsel ve ruhsal enerjileri alabileceğimiz gibi, kısıtlamalardan ve beynimizi programlamaktan da kurtulabileceğimiz söylenmektedir. Beynin geliştirilmesi ve etkin bir şekilde kullanılması Balık Çağı'nın en önemli konularından birisiydi, ancak şimdiki Çağ'da, zihinsel ve ruhsal enerjilerimizi daha yüksek oktavlara çıkarmamız gerekmektedir.

Bedenler ve Chakralar

Arka sayfadaki çizimler, her bedende bulunan yedi chakra kademesinin yerlerini göstermektedirler. Bedeninizdeki sorunlu bölgelerin hangi chakralarınızla ilgili olduklarını öğrenmek istediğinizde bu çizimlere bakabilirsiniz. Bir sonraki bölümde (8. Bölüm) ise, chakralarınızı temizleme ve geliştirmeyle ilgili uygulamaları göreceksiniz.

Fiziksel Beden

Fiziksel Beden, yedi beden içinde, en katı özelliklere sahip olanıdır. Gözlerimiz herhangi bir durugörü (klervuayan) faaliyeti olmaksızın bu bedeni görebilirler. Fiziksel bedenlerimiz vasıtasıyla kendimizi ifade edebilir, bilgileri alabilir ve dışımızda olup-bitenlerin farkına varırız. Yedi adet chakra kademesi, fiziksel bedenimizi oluşturur.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yerleri: Ayak topukları ve eller.

Fonksiyonu: Kişinin kendisini ifade edebilmesi ve fiziksel saldırganlığını dışarıya vurabilmesini sağlayan enerji çıkışları ve enerji noktalarıdır.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi gereğinden fazla taleplerde bulunur.

Bloke Olduğunda: Kişi, yere tam basmak yerine, parmak uçlarına basarak yürümeye meyil eder. Bunun nedeni, kendini ifade etmek ya da başkaları tarafından farkedilmek istememesidir. Bu kişilerin elleri soğuk olabilir. Diğer insanlarla fazla iletişim kuramazlar, onların ellerini sıkamazlar ve onlara dokunamazlar.

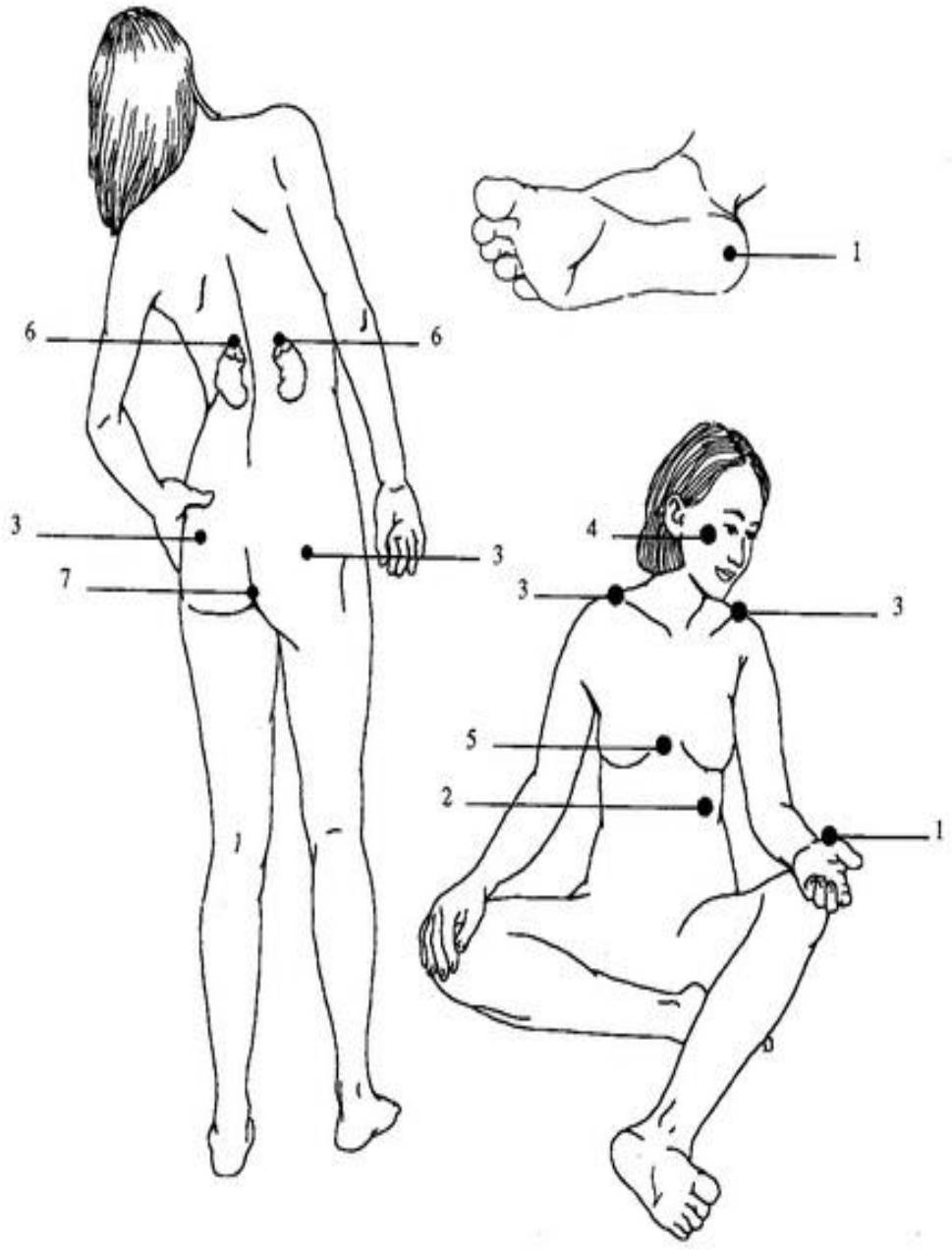
2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yeri: Dalak.

Fonksiyonu: Duygusal düzeyde huzur ve barışı sağlamaktır.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Bazen sağlıksız bir biçimde dışa vurulabilen aşırı kızgınlıklar görülebilir.

Bloke Olduğunda: İçeride tutulan aşırı kızgınlık, duyguları bilinçaltına itilebilir.



Chakraların Fiziksel Bedendeki Yerleri

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yerleri: Omuzların üst kısımları ve leğen kemiklerinin her iki yanı.

Fonksiyonu: Bedenle alâkalı olan zihinsel tutumların ifadesi ve bunun fiziksel dünyadaki işlevselliğiyle ilgilidir.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, bedeniyle ilgili gereğinden fazla kaygı duyabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, hiçbir yorgunluk, yılgınlık ve ızdırap belirtisi göstermez. Fiziksel Beden'le bir irtibat kuramaz.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yerleri: Elmacık kemikleri ve bunların biraz aşağı hizasındaki bölgeyle, çene kemiklerinin iç kısımları.

Fonksiyonu: Bedenle ilgili daha derin anlayış ve sevecenlik duygularının geliştirilebilmesi için enerjinin serbest bırakılmasını sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, bedeniyle ilgili gereğinden fazla kaygı duyabilir

Bloke Olduğunda: Bedenin ihtiyaçlarını görmezden gelebilir. (Bir önceki chakraya çok benzemektedir.)

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yeri: Göğüs kemiğinin üzerinde, göğüslerin orta kısmı.

Fonksiyonu: Hayatı, coşkulu ve canlı yaşama hevesi verir. Hayatta kalmak amacıyla fiziksel aktivitelerin yapılması için gerekli olan irade gücünü sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, dikkat ve tedbir gerektiren yerlerde dikkatsiz ve tedbirsizce davranabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, herhangi bir konuda eyleme geçme korkusu yaşayabilir ya da yaşama arzusunu kaybedebilir.

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yerleri: Böbreklerin üzerindeki Adrenalin üreten merkezler (Böbreküstü Bezleri).

Fonksiyonu: Kendini koruma isteği, sağlıklı bir beden için gerekli olan güçlerin öncelik sıralarının belirlenmesi.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi: "Ya savaş ya da kaç" zihniyetine aşırı bir şekilde tutunabilir veya kendi kafasına göre hareket etmeyi seçer.

Bloke Olduğunda: Kişide, varlığını ve mevcudiyetini doğrulama ihtiyacı ortaya çıkar. Ruhsal kademeyle irtibatını kaybettiğini hisseder, baskı altında tutulan kızgınlık duyguları ortaya çıkar. Kişi hastalıklara ve her türlü reddetme duygularına açık bir hale gelir.

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Kök Chakrası (Kuyruk sokumu).

Fonksiyonu: Daha düşük kademedeki enerjilerin temizlenmesini ve birbirleriyle uyumlu bir hale getirilmelerini temin etmek. Yeryüzüyle ve daha yüksek kademedeki enerjilerle tam bir irtibat halinde olunmasından kaynaklanan, kendini güvende hissetme duygusunun sağlanması.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, gereğinden fazla risk almaya başlar.

Bloke Olduğunda: Kişi, kendini güvende hissetme duygusundan yoksun olur ve düşük kademedeki enerjilerle başedemez.

Duygusal Beden

Duygularımızı ifade edebildiğimiz titreşim hızına sahip olan bedenimizdir. Duygusal Beden, aynı zamanda, ilâhî âleme kanal olan ve tam olarak geliştirilebildiği takdirde de kutsal sevginin hissedilebildiği bedendir.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yeri: Mide.

Fonksiyonu: Duyguların özümsenmesi.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kolay aldanır bir hale gelebilir veya duygulara aşırı önem verebilir.

Bloke Olduğunda: Duyguları kolay özümseyemeyebilir, duygularıyla başedemeyebilir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yeri: Göbek.

Fonksiyonu: Duygusal chakraların en güçlü olanıdır, diğer insanlarla duygusal kademede iletişim kurulabilmesini sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, aşırı duygusal bir hale gelebilir ve duygularının aşırı baskısı nedeniyle de açık ve net bir biçimde düşünemeyebilir.

Bloke Olduğunda: Az gelişmiş ya da rafine olmuş duygular ortaya çıkabilir. Duygular bazen birer volkan gibi patlayabilir; kişi, zihnini aşırı bir şekilde duygularıyla meşgul edebilir.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yeri: Kök Chakra'nın üzeri (sırtın aşağı kısmı) ve sırtın çukurlaşan alt bölümü.

Fonksiyonu: Duygularla ilgili düşünmeyi ya da muhakeme yapmayı, hayatı olduğu gibi kabul etmeyi ve hayatla ilgili mizah duygusuna sahip olmayı sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, duygularıyla gereğinden fazla ilgilenir.

Bloke Olduğunda: Mizah duygusundan yoksun olunabilir, kişi kendisini ve duygularını gereğinden fazla ciddiye alabilir.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yeri: Göğüs kemiğinin hançer şeklindeki arka kısmı.

Fonksiyonu: Kişi için neyin doğru, neyin yanlış olduğunun belirlenmesini sağlamak ve bilinçli enerjinin başlangıcını oluşturmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Aşırı bir suçluluk duygusu ortaya çıkabilir, kişi düşüncelerini ve duygularını daima açıklama ihtiyacı içinde olur.

Bloke Olduğunda: Suçluluk duyguları bloke olabilir; kişi, diğer insanların beklentilerini, ne olduklarını tam anlamadan yerine getirmeye çalışır.

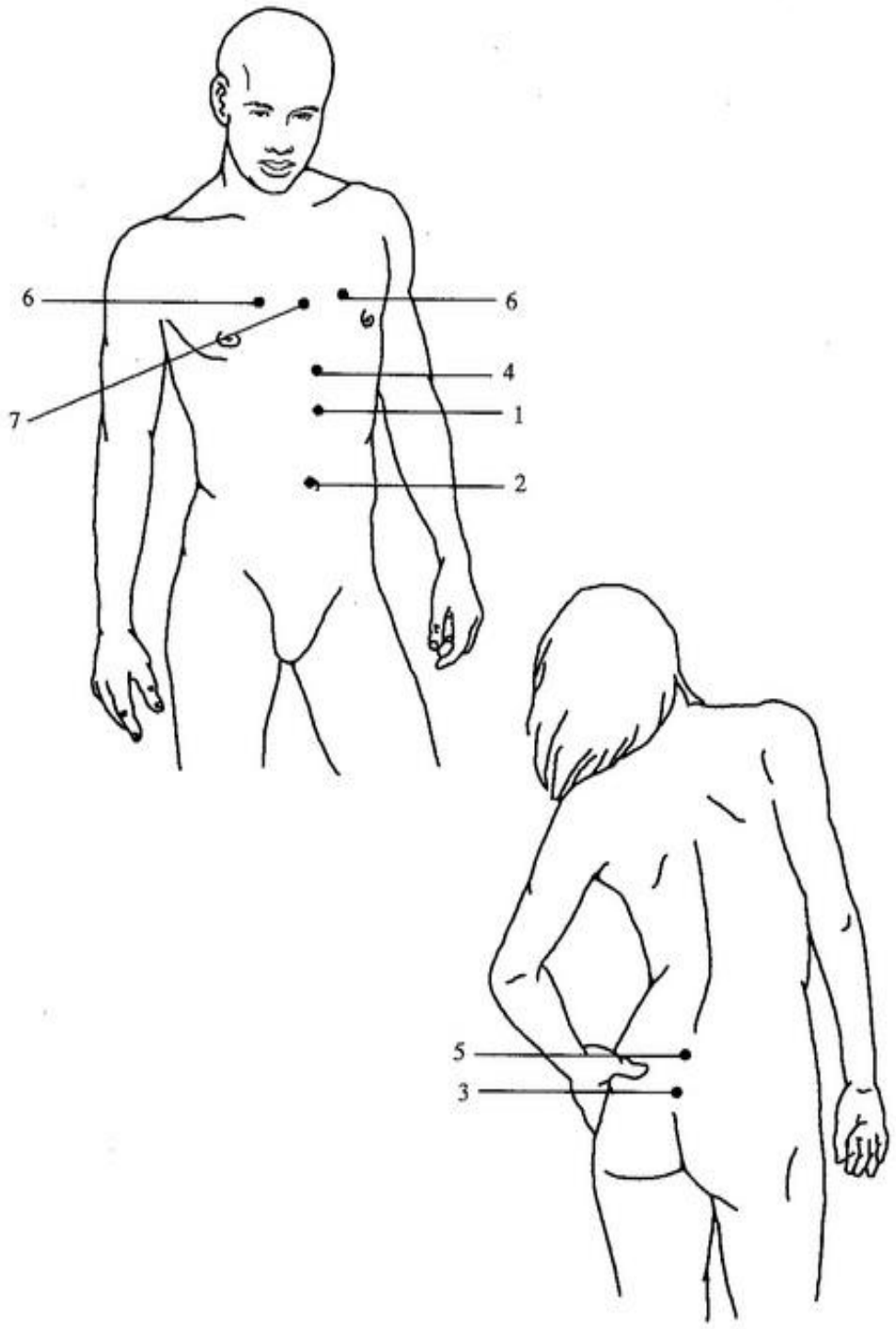
5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yeri: Bel çizgisinin hemen altı.

Fonksiyonu: Duygusal gücü ve direnci sağlamak, duyguların dengelenmesine ve sırt ağrılarının giderilmesine yardımcı olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, duygusal yaptırımlar kullanarak diğer insanların iradelerini etkilemeye çalışır. Aşırı baskıcı olur.

Bloke Olduğunda: İrade zayıflığı belirebilir; diğer insanlarla ilgili olarak hissedilen duygularda dengesizlik oluşabilir.



Duygusal Beden'e Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yerleri: Kalp Chakrası'nın her iki yanı.

Fonksiyonu: Sevgi alış-verişini güçlendirmek ve bu süreç esnasında, kişinin kendisinin farkında olmasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanları aşırı bir şekilde sevmek ve onlar tarafından da yine aynı şekilde sevilmek ister.

Bloke Olduğunda: Kişi diğer insanları sevmeye teşebbüs etmez. Kendini, diğer insanları sevmeye ya da onlar tarafından sevilmeye lâyık görmez. Özellikle sağ tarafta oluşan blokajlar "başkalarını sevmek", sol taraftaki blokajlar ise, "başkaları tarafından sevilmek" duygularıyla ilişkilidir.

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Göğsün üst tarafının tam ortası (Kalp Chakrası).

Fonksiyonu: Diğer kademelerle birlik olma duygusunun hissedilmesi; duyguların dengelenmesi, diğer insanların anlayış ve şefkat duygularıyla beraber sevilebilmesi.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanları yeterince sevdiğinden ve onlar için yeterince hizmet yaptığından emin olamaz.

Bloke Olduğunda: Katı yürekli olur, gönlü kapanır ve sevmekten korkar.

Zihinsel Beden

Zihinsel beden, düşünce ve muhakeme düzeyindeki titreşim hızına sahiptir. Zihinsel Beden'in daha alt kademelerine indiğimizde, düşüncelerimiz ve davranışlarımız, duygularımız tarafından yoğun bir şekilde etkilenebilir. Böylece içine duygu katılmış olan önyargılarımız ve fikirlerimiz oluşabilirler. Zihinsel Beden'in üst kademelerine çıktığımızda ise, soyut düşünebilir, yaratıcı olabilir, mantıksal, matematiksel ve felsefi muhakemeler yapabiliriz.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yeri: Boğazın alt bölümü.

Fonksiyonu: Problemin niteliğine göre organize olmak ve harekete geçmek; gerekli değişimleri yapabilmek üzere kişinin kendisini güçlü ve kuvvetli hissetmesi.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanların hayatlarını kontrol etmek için uğraşır.

Bloke Olduğunda: Zihinsel olarak kabullenme zorluğu çeker, içinde bulunduğu duruma göre hareket edemez, aşırı kibirli ya da önyargılı birisi haline gelir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yeri: Şakaklar.

Fonksiyonu: Dış dünyada yapılan algılamalarla ilgili duyguların hissedilmesi.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, herşeyi kavramaya çalışmak konusunda ilgili aşırı girişimlerde bulunur.

Bloke Olduğunda: Yalnızca görmeyi arzu ettiği şeyleri görmeye başlar.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yeri: Üçüncü Göz (kaşların ortası).

Fonksiyonu: Egonun yeri burasıdır. Kişiyi ayrı bir birey olarak güçlendirir ve ona psişik bir görüş kazandırır.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisini fazla beğenebilir.

Bloke Olduğunda: Zayıf egolu olur, kendisini hayatın diğer boyutlarına karşı kapatabilir.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yeri: Göbeğin yukarısından geçen kalın bağırsağın tam ortası.

Fonksiyonu: Düşünceleri kabullenme ya da reddetmenin duygusal kademesini ve duygusal-zihinsel irtibatını oluşturmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendi düşüncelerine aşırı önem verir.

Bloke Olduğunda: Kişide özümsenmemiş düşünce şekilleri veya fikirler bulunur, böyle bir durum kabızlık sorunu yaratabilir.

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yeri: Boğazın üst kısmı, çenenin tam arkasında, dilin tabanı.

Fonksiyonu: Düşünceleri ifade edebilmek ve konuşabilmek için gerekli olan iradeyi harekete geçirmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, düşüncelerini gereğinden fazla açık bir şekilde ifade etmeye çalışır ve fazla konuşur.

Bloke Olduğunda: Kişi, zihinsel kabiliyetleriyle ilgili kendini yetersiz görmeye başlar, kelimeleri konuşurken zorlanır ve boğaz ağrıları çeker.

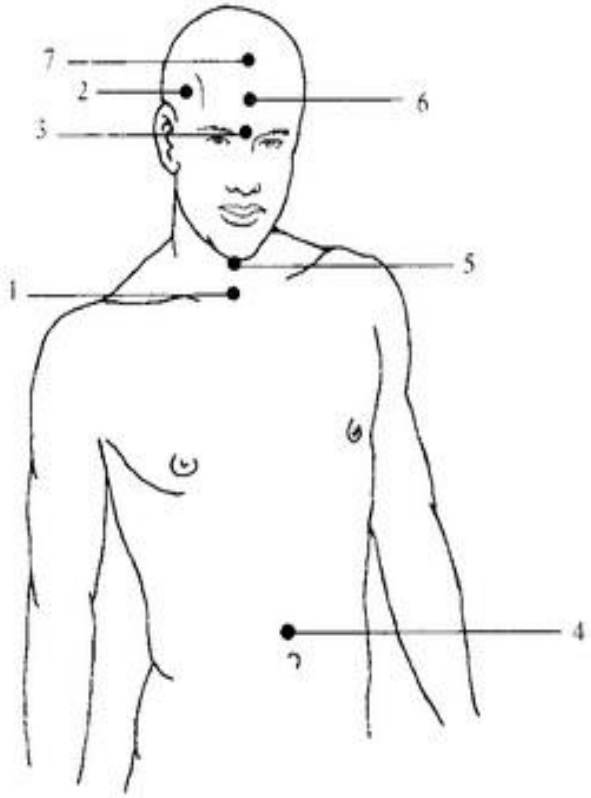
6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yeri: Beşinci Göz (alnın ortası).

Fonksiyonu: Yaratıcı düşünme için gerekli olan yüksek bilinci harekete geçirir. Kişiye, hayata karşı olan bakış açısını, hayattaki yerini ve üstlendiği görevi hatırlatır.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, başka insanları fazlasıyla düşünür hale gelir.

Bloke Olduğunda: Kendine dönük, görüşü dar bir insan haline gelir.



Zihinsel Beden'e Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Yedinci Göz (Beşinci Göz'ün hemen üstünde, saç çizgisinin hemen altında).

Fonksiyonu: Ruhsal kademede kişinin kendi ruhunun farkına varmasını sağlamak, yüksek benlikle kuracağı irtibatın merkez noktası olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi ken-

disiyle ilgili, gereğinden fazla bir şekilde yüksek vizyonlar görmeye başlar.

Bloke Olduğunda: İçine doğan fikirleri algılamada ve işe yarar şekilde kullanmada yetersizlik gösterir; hayatın sadece insanî yanıyla ilgilenir.

Sezgisel / Sevecen Beden

Sezgisel / Sevecen Beden, kişinin hem kendine, hem de diğer insanlara karşı duyduğu sevginin, anlayışın ve şefkatin titreşim hızına sahiptir. Bu beden aynı zamanda, ilâhî âleme kapı olan daha yüksek formdaki sevginin ifade edilebilmesi için bir araç olma görevini üstlenmiştir. "Sezgilerin Evi" diye nitelendirebileceğimiz Sezgisel / Sevecen Beden, duygusal ve Tanrısal kademelerin arasında bir köprü oluşturur. Bu bedenle, herhangi bir düşünce ve muhakeme sürecine gerek duymaksızın, zamanın ve uzayın sınırlamalarının ötesine geçebiliriz.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yeri: Karaciğer.

Fonksiyonu: İnancınız haline gelmiş olan bilgileri uygulamanız için gerekli olan enerjiyi sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, inandığı ruhsal gerçeklerin diğer insanların inançlarına nasıl uyarlanabileceği konusunda bilgisizce davranır, sezgilerine gereğinden fazla güvenir.

Bloke olduğunda: Spiritüel bir anlayış haline getirdiği bilgileri uygulamada korkaklık gösterir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yerleri: Uyluk kemiğinin dış kenarlarıyla, kolların dirsekten yukarıda olan bölümünün tam ortası.

Fonksiyonu: Diğer insanlarla aranızdaki duygusal bağlantıyı ve enerji akışını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanların enerjilerinden gereğinden fazla etkilenir ve bu enerjileri kendi enerjisiyle dengeleyemez.

Bloke Olduğunda: Diğer insanlara karşı gönlünü kapatır.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yeri: Göğüs kemiğinin alt kısmı.

Fonksiyonu: Kişinin hayatıyla, kurduğu ilişkiler arasındaki enerji akışını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, herşeyi aşırı kabullenme duygusu içinde yaşar.

Bloke Olduğunda: Kişi, ya bir şeye tutkuyla bağlanır ya da her şeye reddeder.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yeri: Kalp Chakrası (göğsün üst merkezi). Bu chakra, Duygusal Beden'in yedinci kademesiyle aynı yerde bulunur.

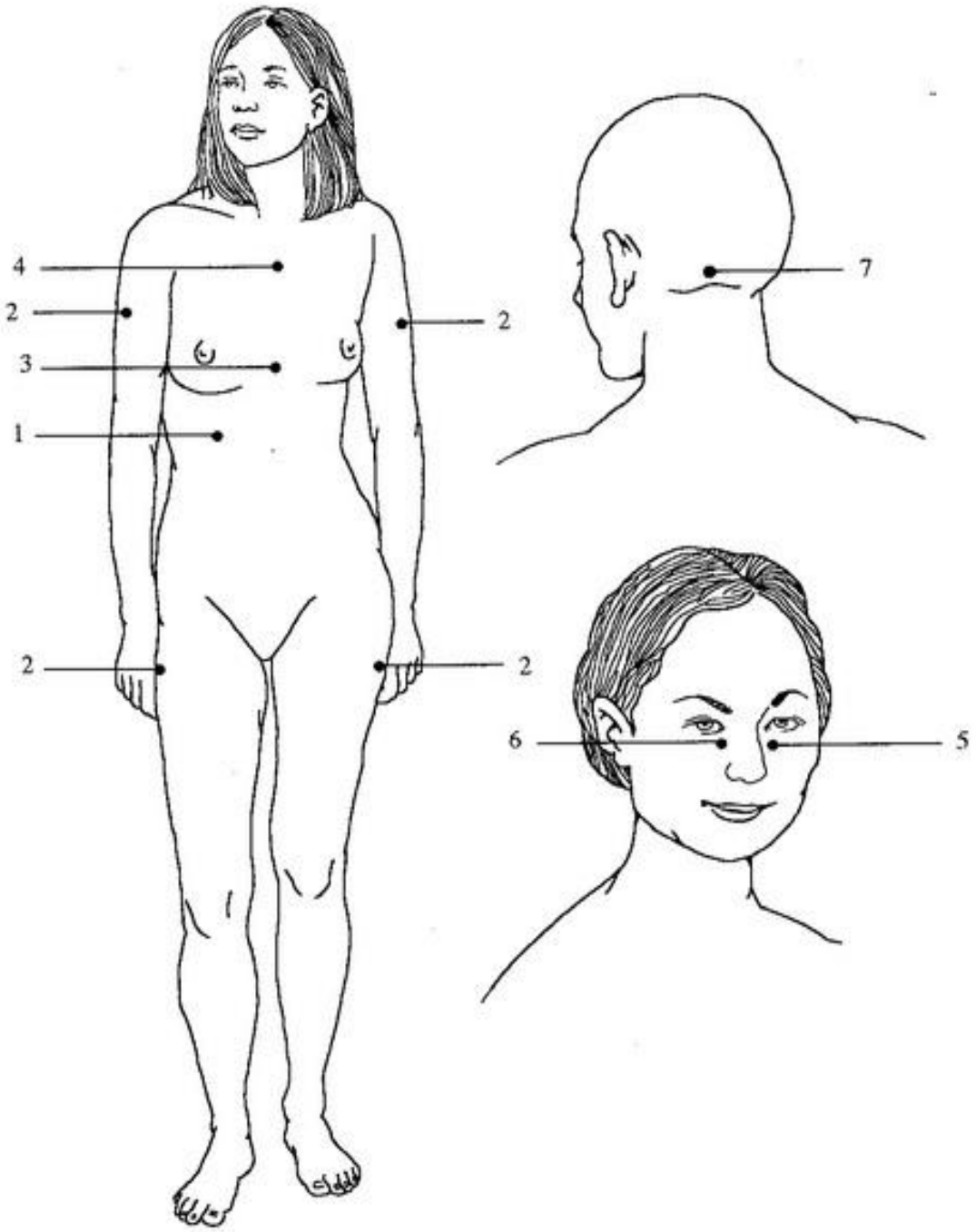
Fonksiyonu: Koşulsuz sevgi, şefkat ve anlayışın ifade edilmesinde rol oynamak. (Bu konudaki en önemli chakralardan birisidir.)

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanlarla gereğinden fazla ilgilenmeye başlar. Dengeyi kuramaz.

Bloke Olduğunda: Katı kalpli olur. Sevgisini, şefkatini ve anlayışını koşulsuz bir şekilde veremez.

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yerleri: Burnun her iki yanındaki



Sezgisel / Sevecen Beden'e Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

(gözlere yakın olan bölümündeki) noktalar.

Fonksiyonu: Chakralara güç vermek. Yeryüzündeki enerjiyle kâinatın her yanına dağılmış olan enerjinin birleştirilmesi ve kullanımı için kişiye cesaret aşılamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kâinatta bulunan enerjiler ile çevresinde bulunan enerjileri birbirleriyle dengeleyemez. Bu enerjileri bedeninde kullanma yetersizliği gösterir.

Bloke Olduğunda: Kişi, kendini güçsüz ve enerjisiz hisseder.

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yerleri: Gözbebekleri.

Fonksiyonu: "Ben"liğin derin bir şekilde ifadesini sağlamak. ("Gözler ruhun aynasıdır" sözünün kanıtıdır.)

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisini "büyük" hissetme ihtiyacını duyar.

Bloke Olduğunda: Kişi, kendi benliğinden korkabilir. Bazen insanların yüzlerine boş gözlerle bakabilir.

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Beyin kökü (medulla oblongata).

Fonksiyonu: Kişinin, ilâhî ve kutsal âlemle ilgili daha derin anlayışlara varmasını ve Tanrı'yla olan birliğinden coşku duymasını sağlamak. Düşük kademelerdeki sezgilerinden gelen bilgilerin, ilâhî plandaki yerleriyle uyum içinde olmalarına yardımcı olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişinin zihni, gereğinden fazla insanüstü kademeyle uğraşır, ama bu arada insanlığını unutabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi dünyevî zevklere dalabilir, insanî kademeye gereğinden fazla takılabilir.

İrade / Ruh Gücü Bedeni

İrade / Ruh Gücü Bedeni, ruh gücünün kendisini ifade edebildiği titreşim hızına sahiptir. Kendisini "irade" olarak gösteren enerjiye kanal vazifesi görür. Büyük miktarlardaki olumsuz enerjiyi ya da karmadan getirilen enerjileri ortaya çıkartabilir. Enerji o denli güçlü olur ki, yanlış kullanıldığında yıkıcı olabilir. Böylece kişiyi, Tanrısal iradeyi mi, yoksa bireysel iradeyi mi tercih edeceği hususunda bir seçim yapmaya zorlar.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yerleri: Avuç içleri ve ayak tabanları.

Fonksiyonu: Kişinin, dış dünyayla olan ilişkilerinde enerjik olmasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanlarla gereğinden fazla ilgilenir, dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek ya da paylaşmak hususunda aşırı bir istek duyar.

Bloke Olduğunda: Kan dolaşımı zayıflar, eller ve ayaklar soğur, dünyayla ilgi kesilir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yerleri: Dizlerin arkası, dirseklerin iç kısımları.

Fonksiyonu: Kişinin kendisini duygusal kademede kanıtlamasına ve eyleme geçmesine yardım etmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi aşırı iddiacı birisi haline gelebilir.

Bloke Olduğunda: Dizlerde güçsüzlük oluşabilir; kişi, arzu ve isteklerini gerçekleştirmek için gerekli olan duygusal gücü bulamaz.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yerleri: Koltuk altları ve kasık bölgesi.

Fonksiyonu: Kişinin duyduğu arzu ve isteklerin zihinsel olarak da kabul edilmesini sağlayarak, düşüncelerin eylemlere dönüştürülebilmesini gerçekleştirmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi aşırı egoist olabilir.

Bloke olduğunda: Kişinin kendine olan güveni azalır, korkuları artar ve pek çok konuda girişimde bulunmaktan kaçınır.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yeri: Kasıkların yaklaşık olarak 2.5 cm altı.

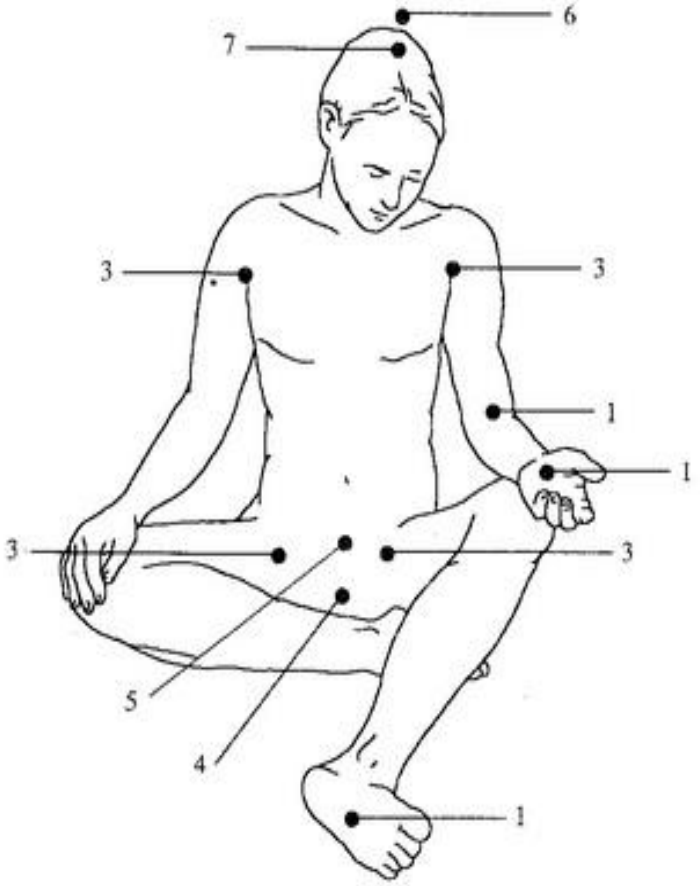
Fonksiyonu: İrade / Ruh Gücü'nün iyice anlaşılabilmesi ve kullanılabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlamak. (Bu bedenin yedinci kademesindeki chakra ile eştir.)

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Bu chakranın kullanılmasında özellikle dikkatli olunmalıdır. Bedeniniz daha üstün enerjileri kullanabilmek için henüz yeterince gelişmemişse, İrade/Ruh gücü enerjisi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Bloke Olduğunda: Olumsuz cinsel enerjileri ve saldırganlık duygularını arttırabilir.

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yeri: Göbeğin hemen altındaki iki chakra (bunlara, cinsellikle ilgili chakralar da denilir).



İrade / Ruh Gücü Bedeni'ne Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

Fonksiyonu: Fiziksel enerji, cinsel güdüler, hayat coşkusu ve şifa için gerekli olan gücü sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kontrol edemediği bir güce ya da cinsel enerjiye sahip olabilir.

Bloke Olduğunda: Kişinin hayat coşkusu azalır, gücünü ifade etmekten korkar, cinsel enerjisi onu sapkınlığa götürebilir.

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yeri: Tepe Chakrası'nın arkası, başın tepesi.

Fonksiyonu: Nirvana'ya veya vecd haline ulaşmaya yardımcı olmak. (Kişinin Tanrı'ya: "Benim değil, Sen'in iraden" dediği chakradır.)

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, üstün enerjileri günlük hayatında kullanmak ister.

Bloke Olduğunda: Yüksek spiritüel ve zihinsel kademeleri algılayamaz.

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Tepe Chakrası'ndan daha küçük olan, başın üzerindeki dört parmak enindeki bölge.

Fonksiyonu: Bedensel ve ruhsal enerjilerin birbirleriyle harmanlanmalarını sağlayarak, kişinin daha üstün kademelere doğru aktif ve pratik bir şekilde yol almasında yardımcı olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, fiziksel bedenindeki enerjiyi tüketir.

Bloke Olduğunda: Kişi, toplumdan uzak ve yalnız yaşamak ister, ruhsal kademesiyle tam olarak bağlantı kuramaz.

Ruhsal Beden

Ruhsal beden, kişinin esas varlığının yaşadığı yerdir ve ruhsal enerjilerin ifade edilebilmesi için bir araçtır. İnsana hayat yolunda rehberlik eder.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yerleri: Ayağın üst kısmı, el bileğiyle başparmak arasında kalan bölge.

Fonksiyonu: Kişinin, varlığını eylem şeklinde ortaya koyabilmesi için onu güçlendirmek. Ruhun fiziksel kademede kendisini göstermesine yardımcı olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisiyle gereğinden fazla ilgilenip, diğer insanları ihmal edebilir.

Bloke Olduğunda: El ve ayaklarda güçsüzlük meydana gelebilir. Kişi hayattan kopabilir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yerleri: Bacakların, dizkapağının üzerindeki iç kısımları, kolların dirseklerin üzerinde kalan iç kısımları.

Fonksiyonu: "Ben"liğin duygular yoluyla aktarılmasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendi duygularına gereğinden fazla önem vermeye başlar.

Bloke Olduğunda: Dizleri güçsüzleşir; kollarını göğsünde kavuşturur, daha derin ve daha kişisel duygulardan kaçar.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yerleri: Kasıkların pelvis bölgesiyle birleştiği yer; koltuk altlarının göğsün üst kısmına yakın olan kısımları.

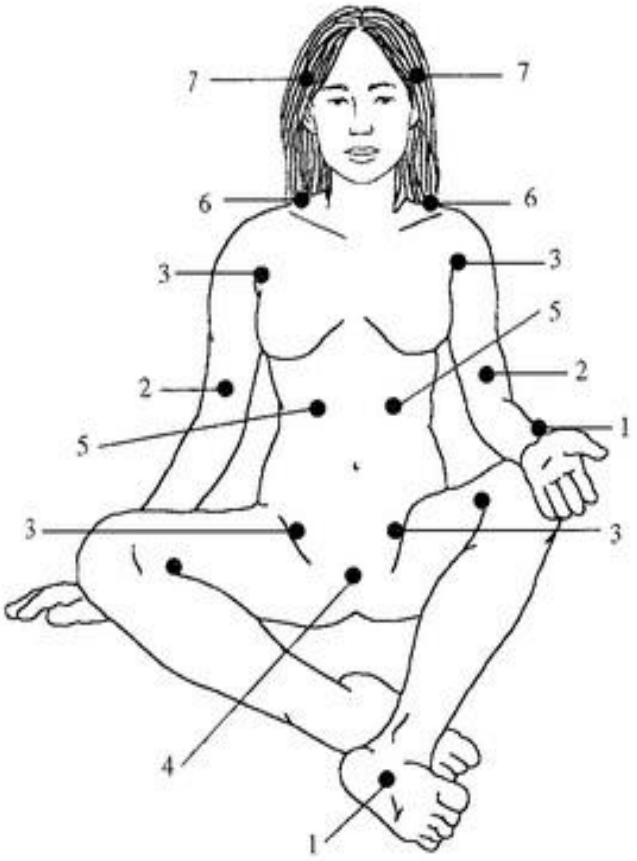
Fonksiyonu: "Ben"liğini zihinsel muhakeme yoluyla ifade etmek isteyen kişinin kendisiyle ilgili sağlıklı ve mantıklı bir tutum geliştirmesine yardım etmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisini ifade edebilmek için gereğinden fazla uğraşır.

Bloke Olduğunda: Duruş bozuklukları meydana gelir, kişi zihinsel ve ruhsal bedenleriyle bağlantı kuramaz. Zihni, uğramış olduğu haksızlıklarla gereğinden fazla meşgul olur.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yerleri: Yumurtalık ve testisler.



Ruhsal Beden'e Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

Fonksiyonu: Kişinin kendi cinselliğine ve dünyaya karşı olan bakış açısının gelişmesine hizmet etmek, cinsel kimliğin sağlıklı bir şekilde oluşmasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisinin adeta karşı cins için yaratılmış olduğunu hisseder.

Bloke Olduğunda: Kişi, cinsellikten ve ruhsal bir varlık olamamaktan endişe duyar bir hale gelebilir, erkek-kadın ilişkilerinde başarısız olmaktan çekinir.

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yerleri: Göğsün her iki tarafında, kaburga kemiklerinin 2.5 cm altı.

Fonksiyonu: Kişiye, hayat nefesini vermek ve hakkı olanı alıp kullanma kabiliyetini kazandırmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, nefes alacak geniş alanlara aşırı bir ihtiyaç duyabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi kendisini, diğer kişilerin enerjilerinin içinde boğuluyormuş gibi hissedebilir; akciğer sorunları çıkabilir, nefes alıp-vermede zorluklar yaşayabilir.

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yeri: Omuzların boyuna yakın olan kısmındaki kavisi.

Fonksiyonu: Kişinin kendisine karşı duyduğu saygıyı ifade edebilmesine, değerli olduğu duygusunu hissedebilmesine ve başını onurlu bir şekilde dik tutabilmesine yardım etmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kibirli bir hale gelebilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, omuz bölgesinde gerginlik hisseder. Tıpkı bir kaplumbağa gibi boynunu içeri çeker.

7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Kulakların hemen üzeri.

Fonksiyonu: Kişinin kendisini Tanrı'yla bir hissetmesini sağlamak; Tanrı'nın bilincindeki kendi yerini kavramasına ve bu bilincin iyice farkına vararak hayatını idare etmesine yardımcı olmak.

Bloke Olduğunda: Baş ağrıları oluşabilir. Algılamada ya da içsel aydınlanmada güçlükler meydana gelebilir. Kişi, "kayıp olma" duygusu yaşayabilir.

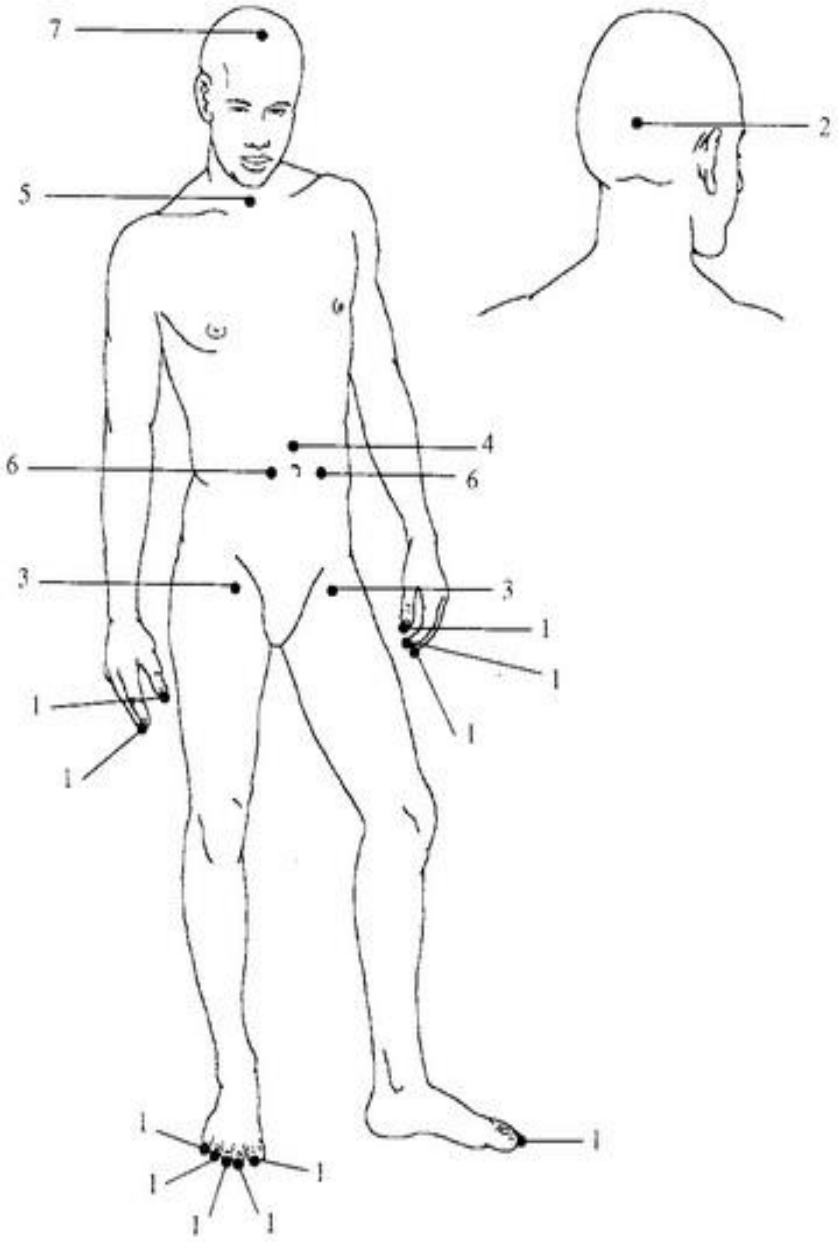
Tanrısal Beden

Tanrısal Beden, yedinci ve en üstün bedendir. Bu beden vasıtasıyla "ilâhî ve kutsal olan"la irtibat kurarız. Bu enerji sayesinde Tanrı'nın hayatımızdaki varlığını ve O'nunla olan birliğimizi derinden hissedebiliriz.

1. Fiziksel Kademe

Bedendeki Yerleri: El ve ayak parmaklarının uç noktaları.

Fonksiyonu: Çevremizde bulunan enerjilerin



Tanrısal Beden'e Ait Chakraların Bulundukları Noktalar

farkına varıp, onlardan şifa elde etmemize yardım etmek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, enerjisini boşa akıtır.

Bloke Olduğunda: Enerji, kızgınlığa ve saldırganlığa dönüşebilir. Bu da, kişinin el ve ayak sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

2. Duygusal Kademe

Bedendeki Yeri: Başın arkasındaki bölgenin tam ortası.

Fonksiyonu: Kişinin kendisini ilâhî ve kutsal âleme adamasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Özellikle Tepe Chakrası kapalı olduğunda, kişi inançlarında fanatik bir hale gelebilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, duygu ve ilgi eksikliği duyabilir, ilâhî âlemle bağlantısı zayıflayabilir, diğer insanlara karşı soğuk davranabilir.

3. Zihinsel Kademe

Bedendeki Yerleri: Pelvis kemiğinin iç kısımları (bacakların bedenle birleştiği yer).

Fonksiyonu: Şükür ve inanç duygularıyla dolmayı sağlamak, kişiyi bolluk ve bereket duygularına açmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, ya Pollyanna tarzı aşırı iyimser olur ya da aşırı hırslı davranışlar sergilemeye başlar.

Bloke Olduğunda: Bolluk ve bereket akışı bloke olabilir. Şükür duyguları kısıtlanabilir.

4. Sezgisel / Sevecen Kademe

Bedendeki Yeri: Mide, göğüs kemiğinin hemen altı. (Bu kademe aynı zamanda pankreasla ilgilidir.)

Fonksiyonu: Spiritüel enerjilerin bu chakradan girerek, bedende dağılmalarını ve kişinin daha yüksek titreşimleri algılamasını sağlayarak, onun hayatın daha farklı güzelliklerini görmesine yardım etmek. (Bu chakra kişinin dünyadaki yeri ve göreviyle ilgilidir.)

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, hayatın tatlı ve güzel yanlarıyla aşırı bir şekilde ilgilenmeye başlayabilir; dünyadaki kendi yeri ve konumuyla ilgili gereğinden fazla kaygı duyabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, spiritüel enerjilere, hayatın güzel ve neşeli taraflarına karşı kendisini kapatabilir. Hayatında oluşabilecek büyük yeniliklerden ve değişimlerden korkabilir.

5. İrade / Ruh Gücü Kademesi

Bedendeki Yeri: Köprücük kemiğinin ortası.

Fonksiyonu: Kişinin, dünyaya karşı hizmet etme arzusu duymasına yardımcı olmak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, bütün enerjisini kullanmak pahasına diğer insanlara gereğinden fazla kendini adar, dünyayı kurtarmak ister.

Bloke Olduğunda: Diğer insanlara yardım ve hizmet etmekten korkar.

6. Ruhsal Kademe

Bedendeki Yerleri: Göbek deliğinin her iki yanı.

Fonksiyonu: Bedendeki enerjilerin kutsal enerjilerle bir olmasını sağlamak.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, diğer insanlarla bir olma arzusunu abartabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, hem kendisine, hem de diğer insanlara karşı yıkıcı davranışlarda bulunabilir.

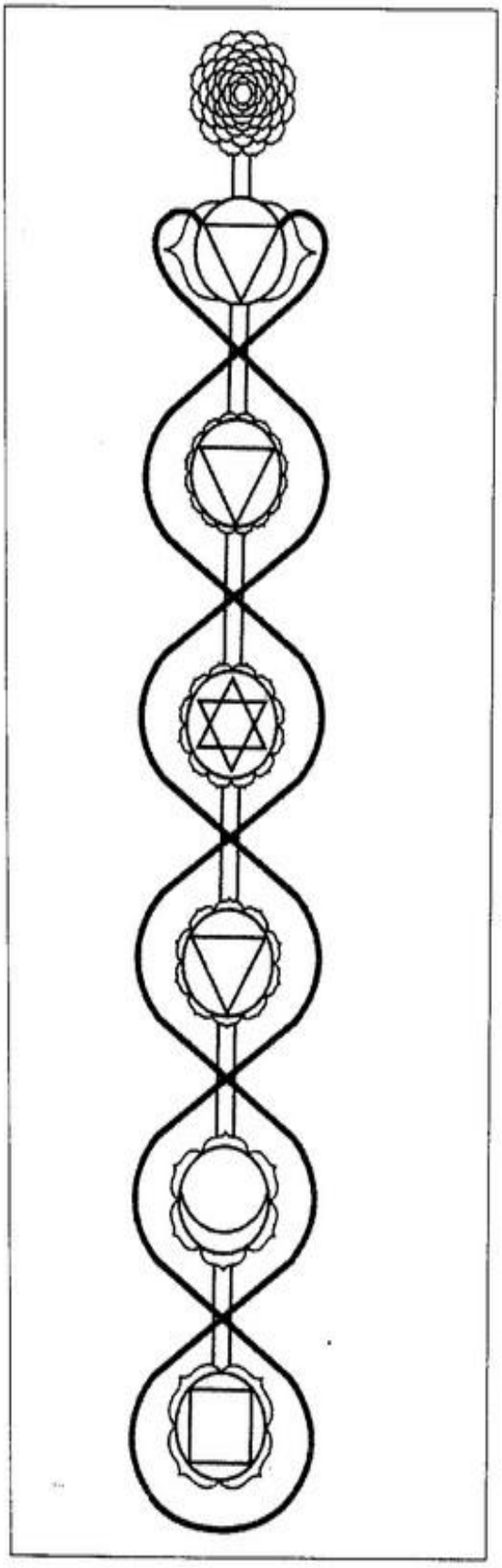
7. Tanrısal Kademe

Bedendeki Yeri: Tepe Chakrası, başın üstü.

Fonksiyonu: Daha üstün kademelerle bağlantı kurmak ve günlük hayatı dengelemek.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, günlük hayatında tam bir fonksiyon gösteremez ve kendisini güçsüz hissedebilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, olumsuz davranışlar sergileyebilir, kendisini ruhsal yönden kötü hissedebilir, ilâhî âlemle bağlantı eksikliği duyabilir, dengesizlikler ve duygusal karmaşalar yaşayabilir.



BÖLÜM: 8

CHAKRALARIN GELİŞTİRİLMESİ

En iyi sonucu, her seferinde her beden chakrasının tek bir kademesiyle çalıştığınızda elde edebilirsiniz. Fiziksel bedenin fiziksel kademesiyle başlayıp daha sonra duygusal, zihinsel ve diğer kademelerine geçmek etkin sonuçlar doğurur. Fiziksel bedenin tüm kademelerini bitirdikten sonra, diğer bedenlere ve bunlara ait kademelere geçebilirsiniz.

Ancak bedenlerinizden birinde daha fazla ağrı veya sıkıntı varsa, önceliği buna ait olan chakraya verebilirsiniz. Böyle bir durumda bu chakrayla ilgili tüm kademeleri tamamladıktan sonra, yeniden başa dönerek aşağıya doğru devam edin.

Bir çok beden üzerinde aynı anda çalışma yapmak, kişinin kendisini boşlukta hissetmesine, başının uğuldamasına ve karmaşıklık hissi duymasına yol açabilir.

Chakraların Temizlenmesi Ve Açılması

1. Elleriniz yardımıyla chakralarınızın yerlerini tespit edin. Daha önceki bölümlerde resimlerle gösterilen bölgelere iyice bakarak, size verilen bilgileri takip edin. Chakraların bulundukları bölgelerin enerjileri diğerlerinden farklıdır. Bunu, ellerinizle hissetmeye çalışın.

2. Chakranıza hafifçe masaj yapın. Bu hareket, chakranızın açılmasına ve şayet varsa blokajların çözülmesine yardım eder. Ağrınız varsa masaj yapmayın, bunun yerine elinizi chakranızın üzerinde tutarak, içine doğru enerji gönderin. Ekstra enerji, blokajların çözülmesini kolaylaştırır. Enerjiyi bu şekilde göndermeye devam ettikten sonra ellerinizi çekin. Enerjiyi göğüs chakranıza doğru yollarken, çabuk zedelenebileceğinden dolayı, göğüs kemiğinize fazla yüklenmeyin.

3. Ya yere düz yatın ya da rahatça oturun. Kendinizi tümüyle gevşek bırakın. Düşüncelerinizin ve duygularınızın serbestçe akmasına izin verin. Chakranızdan çıkan enerjinin hemen ardından, bilgiler de teker teker bilincinize gelmeye başlar. Bu, bir güçlü mesaj, bir olay ya da bir davranışla ilgili bir anı olabilir. Zihninizi boş bırakın. Mesajların gelme süresi, birkaç dakikadan on beş ya da otuz dakikaya kadar değişebilir. Hangisi kendinizi daha rahat hissetmenize neden oluyorsa onu yapın, bu süreci vaktinden önce durdurmaya kalkışmayın. Şayet hiçbir bilgi akışı olmuyorsa ve bundan hoşnutsanız, sorun yoktur. Ancak kendinizi huzursuz, yerinde duramayan ve sinirli bir şekilde hissediyorsanız, çalışmaya devam etmeniz gerekir. Blokajların oluşabilmesi için uzun bir sürenin geçmiş olduğunu, bunların temizlenmelerinin de aynı şekilde zaman alacağını düşünün. Temizleme işlemi bittiğinde, bir enerji boşalması sürecinden sonra, yenilenmiş ve yepyeni enerjilerle dolmuş olduğunuzu hissedeceksiniz.

Enerji Akışları

İlk önce yapmanız gereken şey, chakralarınızı döndürmekten kaçınarak, enerjinin doğrudan çıkmasına yardımcı olmaktır. Rahatsızlık hissettiğiniz bölge rahatlayana kadar enerjinin çıkmasına izin verin. Daha sonraki çalışmalarda, şayet dilerseniz, chakralarınızdaki enerjiyi saatin ters yönünde döndürebilirsiniz. Enerji akarken ve spiral şeklinde dönerek bedeninizden uzaklaşırken, kendinizi duygusal ya da ruhsal kademede rahatlamış ve arınmış hissedersiniz. Ama bunun tersi olur da, enerji akışı yeniden bedene doğru yönlenirse, olumsuz ve depresif duyguların oluşmasına yol açabilirler. Bazen de spiral şeklindeki bu enerjiyi, chakraların üzerinde saat istikametinde döndürebilirsiniz. Enerji bedeninizden çıktığı müddetçe, zihinsel ya da daha yüksek titreşimlerle temas halinde olursunuz. Saat

yönünde dönen enerjinin bedene yeniden dönme durumunda ise, aynen yukarıda belirtilenlere benzer depresif davranışlar ve olumsuz algılamalar meydana gelebilir.

Chakralarınızdan akan enerjiyi deneyimleyin. İlk başta enerjinin hangi yöne doğru aktığının farkında olmayabilirsiniz, ancak pratik yaptıkça, farkındalığınız artar ve hayatınızın kontrolü daha fazla elinizde olmaya başlar.

Duruş

Ne yazık ki, insanların oturma şekilleri ya da duruşları, genellikle enerji akışlarını bloke edecek biçimdedir. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız ve kendi varlığınızdan ya da "ben"liğinizden hoşnut değilseniz, bu muhtemelen, omuzlarınızı öne doğru eğerek kambur oturmanızdan kaynaklanmaktadır. Böyle bir durumda Ruhsal Beden'inizin üçüncü kademesindeki enerji akışı engellenmiş, dirsekleriniz ve diz kapaklarınız gergin bir hale geldiğinden dolayı da, duygularınız bloke olmuş demektir. Bir diğer olumsuz durum ise, göğüs kemiğinizin üzerindeki çeşitli chakraların böyle bir duruş şeklinden dolayı bloke olmalarıdır. Bu ise, Fiziksel Beden'iniz'in beşinci kademesindeki enerji akışını engelleyerek, yaşama iradenizi olumsuz yönde etkileyebilir. Duruşunuza dikkat edin. Bedeninizi bir yük gibi sırtınızda taşıdığınızı hissediyorsanız, muhtemelen chakralarınızı tıkanmışsınız demektir. Bu chakralarınız üzerinde çalışarak, hangi düşüncelerinizin ya da duygularınızın buna neden olduğunu bulmaya çalışın.

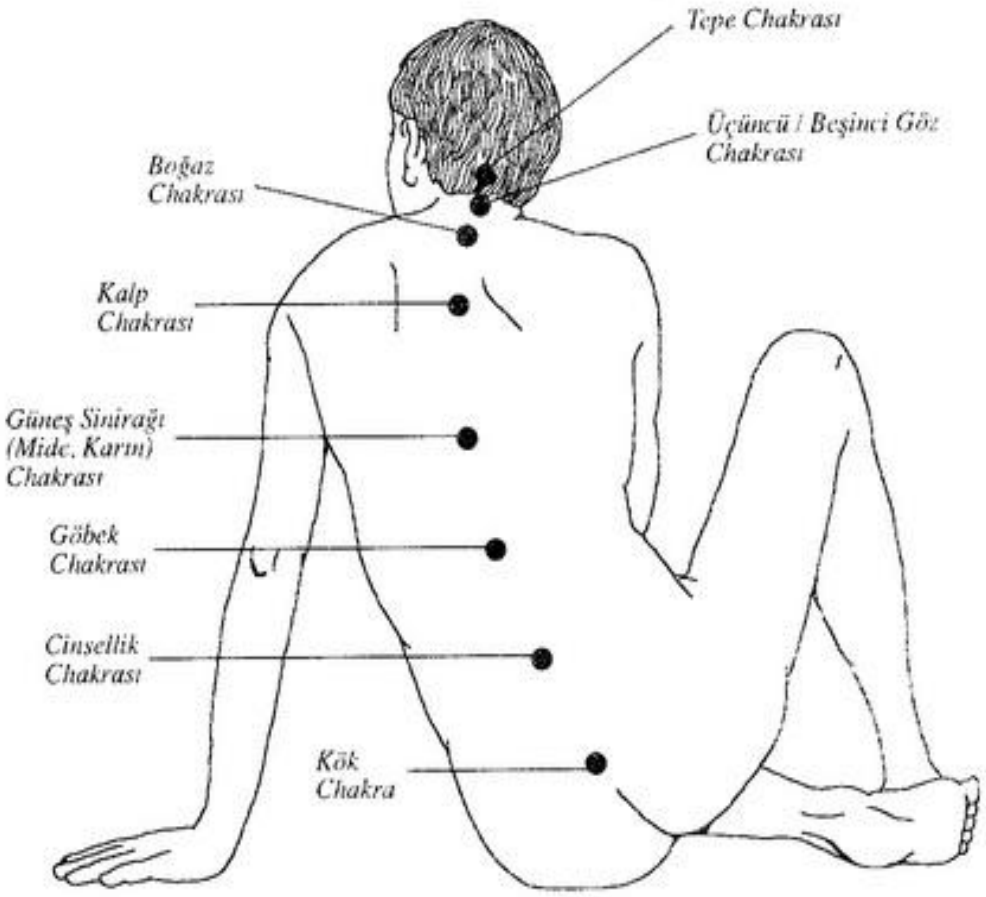
Farkındalık

Duruşunuzun ve bedeninizde oluşan ağrılar ile gerginliklerin farkına vardığınızda, bedeninizin çeşitli yerlerindeki enerji akışlarının da yanlış yönde olduğunu anlarsınız. Chakralarımızı korkularımız nedeniyle (bilinçsizce), her şeyden kaçarak ve kendimizi geri çekerek kapatırız. Böylece, enerjiyi ters yönde ve bedenimizin içine doğru çekerek, kaslarımızı bloke eder, depresif ve karamsar duyguların oluşmasına yol açarız.

Kendimizi hafiflemiş, neşeli ve canlı hissettiğimizde, enerjimiz bedenimizden dışarıya doğru akıyor demektir. Bu şekilde akan bir enerji, chakralarımızı da açar ve temizler. Kendinizi özellikle mutlu, canlı ve moral yönünden yüksek hissettiğinizde, tıkanmış bölgelerinizdeki enerji dışarıya doğru akma eğilimi gösterir. Ancak günler sonra kendinizi yeniden kötü ve karamsar hissedecek olursanız, dışarı boşalmış olan bu enerjiyle uğraşma ihtiyacını duyabilirsiniz. Bu durumunuzun üzerine gidip, chakralarınızla çalışma yaptığınızda ve enerjinin temizleme işini yapmasına izin verdiğinizde, kendinizi yeniden iyi hissetmeniz uzun bir zamanınızı almayacaktır.

Tavsiyeler

Üçüncü Göz'ünüzden önce size Beşinci Göz'ünüzü geliştirmenizi tavsiye ediyorum. Çünkü Üçüncü Göz'ünüzün yaptığı şeyleri, Beşinci Göz'ünüz fazlasıyla yapar. Üçüncü Göz'ünüz egonuzla bağlantılıdır ve bu chakranızla çalışmanız, kendinize gereğinden fazla değer vermenize sebep olabilir. Beşinci Göz'ünüzü geliştirmek ise, size daha geniş bir bakış açısı sağlar. Bundan sonra da, kalbinizi daha fazla güçlendirebilmeniz için Göğüs Chakranız'ı geliştirmenizi tavsiye ediyorum. Sezgisel / Sevecen Kalp Chakrası'nı ilk başta geliştirmeniz, gereğinden fazla merhamet duygularıyla dolmanıza neden olabilir. İçinizdeki gücü tam olarak oluşturmadan Kalp Chakranız'dan enerji harcamanız doğru olmaz.



Omurga Üzerinde Sıralanmış Olan Chakra Çıkışları

Omurga Üzerindeki Chakra Merkezleri

Bu kitap, omurga (belkemiği) üzerinde sıralanmış olan chakraların bedenin ön kısmındaki çıkışlarıyla ilgili bilgiler vermektedir. Öndeki bölgeler temizlenmediği ve canlandırılmadığı sürece, omurgadan gelen enerji bloke olacak demektir. Öndeki chakra çıkışları açıldığı zaman, bunların omurgadaki diğer uçları da (Nadiler) kendiliklerinden açılırlar. Bu nedenle öndeki çıkışlar yerine, omurgadaki çıkış noktaları üzerinde çalışmak, kişinin gelişimine zararlı olabilir.

Beden Enerjisinin Açılması

Odanın ortasında ayakta durun. Bedeninizden çıkan enerjinin odayı doldurduğunu hayal edin. Bu, enerjiyi boşaltma, chakraları dengeleme ve aurayı güçlendirme yöntemlerinden birisidir. Bu çalışma sayesinde, diğer insanların düşünce ve duygularından auranız vasıtasıyla önceden haberdar olur ve bunların bedeninizi olumsuz yönde etkilemelerini de engelleyebilirsiniz. Auranız güçlendikçe, dışarıya doğru salıverdiğiniz enerjiniz auranızda bulunan genel enerjiyle karışır ve değişir.

Enerjiyi Almak ve Vermek

Chakralar enerjinin alındığı ve verildiği istasyonlar gibidir. Bizler enerjiyi mesajlara ya da duygulara dönüştürerek yayarız. Ancak çevre-

mizdeki insanlardan da, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde sürekli enerji alırız. Kendi enerjilerimize başkalarının enerjisi izinsizce karışabilir ve bizi, kendimize ait olmayan düşünceler, ruh halleri ya da duygularla uğraşmak zorunda bırakabilir. İzinsizce bize karışan enerjiler bizi yavaşlatabilirler. Böyle durumlarda hastalandığımızı, ağrılarımızın ya da gerginliklerimizin arttığını hissedebiliriz.

Egzersiz

Bedenin içinde dolaşan enerjinin dengeli bir biçimde akabilmesi için egzersiz yapılmalıdır. Fiziksel egzersizler, bir çok sorunun kendiliğinden hallolmasını sağlarlar. Yoga yapmak, chakralarınızın daha iyi çalışabilmeleri için mükemmel bir metottur. Serbestçe dans etmek de faydalıdır; dans ettikçe bedeniniz farklı şekillerde hareket eder, böylece bloke olmuş enerjilerin önü açılır. Dinlenmek de önemlidir. Vakit bulduğunuzda dinlenirseniz, bedeninizin enerjileri dengelemesine ve tıkanmış olan bölgeleri açmasına izin vermiş olursunuz.

Yedi Bedenin Chakralarının Açılması ve Temizlenmesi

Aşağıdaki uygulamalar, Yedinci Bölüm'de detaylı olarak anlatılan chakraların, açılmaları ve geliştirilmeleri için sunulan bir dizi meditasyon çalışmasını içermektedir. Bunları tek başınıza ya da grup halinde iken yapabilirsiniz.

Belirli bir chakra bölgenizde ağrı varsa, buraya masaj yapmayın, oraya sadece parmaklarınızın ucundan ya da zihinsel olarak enerji gönderin. Gönderdiğiniz enerji, ağrıyı meydana getiren enerjinin çözülmesine yol açacaktır. Bedeniniz sizinle belirgin olmayan bir iletişim kurar. Ona dokunarak, onu anlamaya çalıştığınız zaman, ne yapacağınızı ya da neyi yapmamanız gerektiğini daha iyi farkedebilirsiniz. Bedeninizin ağrıyan yeriyle fazla ilgilenmediğinizde, burada yoğunlaşan enerji hastalanmanıza neden olabilir. Şayet enerji fazla bloke olmuşsa ya da tıkanmışsa, çeşitli rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Ağrı ve aşırı bitkinlik hali, daha çok fiziksel chakralarda meydana gelir. Bedeninizin kendine şifa verme özelliği vardır. Ona gerekli zamanı ve araçları verdiğiniz zaman, sorunun üstesinden gelir. Astrolojik enerjiler, diyet, fazla çalışma ya da bedeninizi ihmal etmeniz, fiziksel sağlığınızı olumsuz yönde etkilerler.

Beden, canlı bir makinedir. Her makinede olduğu gibi, onun da düğmeleri vardır. Chakralar da bedenimizin düğmeleridirler. Yaşama tarzımız ve hayata karşı olan bakış açımız, chakralarımızdan akan enerjiden fazlasıyla etkilenirler. Bu kitapta verilen egzersizler yardımıyla enerjilerinizi yönlendirdiğiniz takdirde, chakralarınızın hayatınızda ne denli önemli bir yer tuttuğunu, kendinizi hayattan nasıl uzaklaştırmış olduğunuzu ve şu anı yaşamayı neden geciktirmiş bulunduğunuzu da anlayacaksınız. Chakralarınızdan akan enerjiyle beraber kendinizi yeniliklere açacaksınız.

Fiziksel Beden

1a. Fiziksel Beden - Fiziksel Kademe: Ayak Topukları.

Hareket kabiliyetinizin olabileceği oldukça geniş bir mekânda durun. Enerjiyi topuklarınızda hissedin. Ellerinizden, ayaklarınızdan ve başınızın tepesinden nefes almaya başladığınızı düşünün. Topuklarınızın farkında olun. Yürümeye başlayın. Enerjiyi ayaklarınızda hissedin. Topuklarınızın üzerine kuvvetle basarak yürüyün. Enerjinin akışını hissedin. Bir çok kişi enerjinin ayak bileklerinden aşağıya doğru inmesini engellerler. Bu da, ayakla ilgili sorunla-

rın çıkmasına neden olur. Şayet dilerseniz oturarak ya da yere düz bir şekilde yatarak meditasyon yapabilirsiniz. İlâhî âlemden akan bilgilerin bu kez topuklarınızdan içeri girmesine izin verin. Kararlı ve istekli duruşunuz, dünyadaki yerinizi belirler.

1b. Fiziksel Beden - Fiziksel Kademe: Avuç içleri.

Bir çok insan güçlü bir şekilde el sıkışamaz. Parmaklarını nazikçe ileriye doğru uzatırlar, ama ellerindeki güç ortada değildir. Siz de parmaklarınızla mı el sıkışıyorsunuz? Yoksa karşınızdaki insanın elini sımsıkı kavrıyor musunuz? Avuç içlerinizin farkında olun. El sıkışırken mutlaka güçlü bir şekilde kavrayın.

2. Fiziksel Beden - Duygusal Kademe: Dalak

Dalağınızı gevşetin. Kendinize, çocukluğunuzdan itibaren içinizde tuttuğunuz kızgınlıklarınızın olup-olmadığını sorun. Şayet böyle bir kızgınlığınız varsa, bunu bütün bedeninize yayarak dağıtın. Böyle yaparak kızgınlığınızı daha iyi öğrenebilir ve onu idare edebilirsiniz. Kızgınlık bedeninizde dolaşırken, onu anlayışa ve güce dönüştürün.

Dalak, duygusal yüklenmelerin aşırı olduğu durumlarda bir subap vazifesi görür. Dalak bölgenizin iyice farkına varın ve ona, duygusal yönden aşırı bir yükünüzün olup-olmadığı sorun. Böyle bir yükün farkına vardığınızda ise, onu sağlıklı bir şekilde anlamaya ve çözmeye çalışın.

Sorununuzu kendi başınıza halledemiyorsanız, size yardımcı olabilecek bir psikologla temas kurun.

3. Fiziksel Beden - Zihinsel Kademe: Omuzların üst kısmı (omuz kemiklerinin arasındaki V bölgesi). Pelvis kemiğinin oturmayı sağlayan bölümü.

Bu kademe, bedeninize karşı takındığınız zihinsel tutumdan etkilenir. Omuzlarınızın üst kısımlarına masaj yaparak, iyice gevşemelerini sağlayın. Chakralarınıza, geçmişten getirdiğiniz herhangi bir sıkıntının yol açtığı bir tıkanma bulunup-bulunmadığını sorun. Eski sıkıntılar ve ağrılar bazen yorucu olurlar. Onların sizden uzaklaşmasına izin verirken, yorgunluğunuzu ya da ağrınızın enerjisini güce dönüştürün. Kendinizi kurşun gibi ağır hissediyorsanız, bu, tıkanmış olan chakralarınızla ilgili bir durumdur. Enerjinizin son derece olumlu ve güzel bir şekilde akmasına izin vererek, bedeninizi daha iyi hissedebilirsiniz.

4. Fiziksel Beden - Sezgisel / Sevecen Kademe: Elmacık kemiğinin hemen altı, çenenin yanı.

Bu bölgenize iyice masaj yapın. Buradaki noktaları daha da uyarmak istiyorsanız, chakralarınıza enerji gönderin. Chakralarınıza ayarlanarak, onların size anlatacaklarını dinleyin. Tüm bedeninizin gevşediğini hissedeceksiniz.

5. Fiziksel Beden - İrade / Ruh Gücü Kademesi: Göğüslerin ortası veya göğüs kemiği.

Kendinize: "Hayatım boyunca kalbimin tümünü ortaya koyarak yaptığım işler hangileriydi?" diye sorun. Yaşama ve hayata bağlanma iradeniz ne durumda? Bu iradeniz ne zaman güçsüzleşiyor?

6. Fiziksel Beden - Ruhsal Kademe: Böbrek üstündeki Adrenalin bezleri.

Bunlar: "Savaş ya da kaç" chakraları olarak bilinirler. Size savaşmanız ya da kaçmanız için

gerekli olan enerjiyi verirler. Kendinizi korumanız ve iyileştirmeniz içindirler. Adrenalin akışının artık mümkün olamayacağı bir kızgınlığı bastırmak (ki bu, aynı zamanda enerjilerin bastırılması anlamına da gelir) mümkün olsa bile, bu durum, kişiyi depresyona sürükleyebilir. Adrenalin bezlerinizle konuşun; onlara nerede daha fazla mücadele etmeniz ve nerede durmanız gerektiğini sorun. Enerjilerinizi bastırmanızdan kaynaklanabilecek rahatsızlıkların neler olduğunu öğrenin.

7. Fiziksel Beden - Tanrısal Kademe: Kök Chakrası.

Bu kademe kişiye, güvende olduğu duygusunu kazandırır. Chakranıza, kendinizi güvende hissedebilmeniz için nelere ihtiyacınız olduğunu, nelerin sizi güvensiz kıldığını ve neleri bırakmanız gerektiğini sorun. Bu kademe aynı zamanda daha alt kademelerdeki enerjilerinizi temizlemenize ve onları diğerleriyle uyumlu hale getirmenize yarar. Fiziksel bedeninize ait chakra uygulamalarınızı tüm vücudunuzla gerinerek bitirin. Enerjinizin akmasını kolaylaştırmak ve canlandırmak için, müzik dinleyebilir veya dans edebilirsiniz. Bedeninize "sevgi ve şükür" duyguları gönderin.

Duygusal Beden

1. Duygusal Beden - Fiziksel Kademe: Mide.

Bu chakra, bedeninize fiziksel ya da duygusal anlamda giren şeyleri sindirebilmenizle ilgilidir. Midenize hafifçe masaj yapın ve onu gevşetin. Midenizle konuşun ve ona hangi duyguları daha iyi sindirebileceğini sorun.

2. Duygusal Beden - Duygusal Kademe: Göbek.

Bu chakranız duygularınızın ana merkezidir. Ona, hangi olumlu ve güzel duyguları ifade etmeniz gerektiğini sorun. Sonra da, hangi olumsuz ya da volkanik duyguların orada barındıklarını öğrenin.

3. Duygusal Beden - Zihinsel Kademe: Kök Chakrası'nın hemen üzerindeki bölge (omurganın aşağı kısmı).

Bu chakra, duygularınıza karşı takındığınız tavırlarla ilgilidir. Gereğinden fazla ciddî bir insan mısınız? Mizah duygunuz var mı? Chakranıza masaj yaparak, ona, kendinizi nerelerde gereğinden fazla ve nerelerde gereğinden az ciddiye aldığınızı sorun.

4. Duygusal Beden - Sezgisel / Sevecen Kademe: Göğüs kemiğinin ucu.

Bu chakra, içimizdeki küçük sesimizdir ve içsel yönümüzle ilgilidir. Bu chakradan yayılan enerji olumsuz olduğunda, kişi, suçluluk duyguları altında ezilir ve diğer kişilerin yaptıklarından fazlasıyla etkilenir. Bu chakranıza hafifçe masaj yapın. Ona, diğer insanlar tarafından size enjekte edilen suçluluk duygularının olup-olmadığını sorun. Daha da derine inerek, içsel sesinizden işittiğiniz suçluluk duygularınızın neler olduğunu öğrenin. Meditasyon yaparak, bulduğunuz duygunun üzerine gidin. Bu bölgeniz aynı zamanda, sizin kim olduğunuz ve nasıl gelişmeniz gerektiğiyle ilgili olan enginlik ve derinlik duygusunu da barındırır. Bu chakra, benliğinizin çekirdeği gibidir. Ona, kendinize karşı nasıl dürüst olabileceğinizi sorun.

5. Duygusal Beden - İrade / Ruh Gücü Kademesi: Omurga üzerinde, belin alt kısmı.

Bu chakra, duygularınıza güç veren duygusal iradeyi temsil eder. Doğru bir şekilde ele alınmadığı takdirde, tersine dönerek sizi gereğinden

fazla duygusal bir insan haline getirebilir. Bu bölgenize hafifçe masaj yaparak, chakranıza, duygularınızdan nasıl daha fazla olumlu güç elde edebileceğinizi ve hangi noktalarda gereğinden fazla duygusal olduğunuzu sorun.

6. Duygusal Beden - Ruhsal Kademe: Kalp Chakrası'nın her iki yanında bulunan chakralar.

Sol tarafta bulunan chakra, başkalarını sevmekle ilgili olan duygulara tekabül eder. Başkalarına duyduğunuz sevgi sizi mutlu mu kılıyor yoksa suçluluk duygularıyla mı dolduruyor? Sağ tarafta bulunan chakra ise, sevmek eylemiyle ilgili olan zihinsel tutumlarınızı belirler. "Şu kişiyi sevmem gerekir" ya da "şu kişiyi sevmemem gerekir" veya "sevmeye hakkım var" şeklinde cümleler sarfediyor musunuz? Kalp Chakranız açıksa ve enerjiler rahatça akıyorsa, bu, onun her iki yanında bulunan chakraların da açık olduklarını gösterir.

Bu chakralarınız doğru çalışmadıklarında, içinizde duyduğunuz sevgiyi koşullu bir hale getirirler. Her ikisine de masaj yapın ve enerjinin akmasına izin verin. Sol tarafta bulunan chakranıza, sevginizi nasıl koşullu bir hale getirdiğini, sağ taraftaki chakranıza ise, bu tıkanıklıkların nerelerde olduğunu sorun. Bu chakralarınızın açıldığını hissedin. Tam ortalarında bulunan Sezgisel Kalp Chakranız'ın gevşemesine izin verin.

7. Duygusal Beden - Tanrısal Kademe: Üst göğsün orta bölümü.

Bu bölgenize masaj yapın, açılmasına izin verin. Diğer chakraların da gevşediğini ve açıldığını düşünün. Sevginizin koşulsuz bir şekilde diğer insanlara akabilmesine izin verecek kadar kendinizi güvende hissediyor musunuz? Bu elbette ki, diğer insanları sadece koşulsuz bir biçimde sevebilmenizle ilgili olup, onların düşüncelerini ya da eylemlerini onayladığınız anlamına gelmemektedir. Bu chakranıza, kimleri koşullu, kimleri koşulsuzca sevdiğinizi sorun.

Zihinsel Kademe

1. Zihinsel Beden - Fiziksel Kademe: Boğazın alt bölümü.

Bu chakra, birlikte çalışacağınız kimseleri ya da üzerinde çalışacağınız projeleri kabullenmek ve onları organize etmekle ilgili olması bakımından çok önemlidir. Burada oldukça fazla bir enerji hareketi olabileceği için, dikkatli olunmalıdır. Bir şeyi kabul etmeniz demek, onu sevmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Kabul etmek, karşınıza çıkanları oldukları gibi görmek ve sonra da onları organize edecek ve onlarla çalışacak gücü kendinizde bulmak demektir.

Derin nefesler alın. Kendinizi bu chakranızda mümkün olabildiğince açın. Chakranıza, hayatınızdaki hangi iki alanı kabullenmek ve üzerinde çalışmak zorunda olduğunuzu sorun. Ondan ayrıca, bunu nasıl yapabileceğinize dair fikirler alın. Başarılı olduğunuz iki alanın hangileri olduğunu öğrenin. Zihninizi sıkan ve sizi bunaltan noktaları tespit edin.

2. Zihinsel Beden - Duygusal Kademe: Şakaklar.

Bu bölgeniz, gördüklerinizle ilgili olarak kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Sadece görmeyi arzu ettiklerinizi mi görüyorsunuz? Şakaklarınıza masaj yapın. Enerjinin akmasına izin verin ve bu chakranıza, görmek istemediklerinizden dolayı meydana gelmiş olan tıkanıklıkları sorun. Daha net ve derin bir şekilde görebilmek için neler yapmanız gerektiğini öğrenin.

3. Zihinsel Beden - Zihinsel Kademe: Kaşların ortasındaki Üçüncü Göz.

Burası egoyla ilgilidir ve benlik duygusuna enerji verir. Bu chakranıza, egonuzun nerelerde gereğinden fazla bir biçimde görüşlerinizi daralttığını ve hangi yönlerinize egonuzun hâkim olduğunu sorun.

4. Zihinsel Beden - Sezgisel / Sevecen Kademe: Göbek deliğiyle mide arasındaki bölge.

Bu chakra düşüncelerinizi nasıl oluşturduğunuzla ilgilidir. Hayatınızda doğru davranışlar sergiliyor musunuz? Bu chakranız, yerine tam oturmamış olan düşünceleriniz ya da öz bilginiz haline getiremediğiniz fikirlerinizden dolayı sizi fazlasıyla yorabilir. Bunların sonucunda kabızlık çekebilirsiniz. Chakranızı açabilmek için, ona enerji gönderin ve ona, daha da sevecen olmanız gereken üç yönünüzü sorun.

5. Zihinsel Beden - İrade / Ruh Gücü: Boğazın üst bölümü, çenenin ve dilin hemen altı.

Bu chakra, düşüncelerinizi ifade edebilmek ve konuşmakla ilgilidir. Tıkandığı zaman, kişinin zihinsel kabiliyetlerinde kendine olan güven duygusu azalmaya başlar. Boğazı şişer, kelimeleri yutar, kendini özgürce ve net bir şekilde ifade edemez. Bu chakranıza masaj yapın. Hangi konuları tartışmakta zorlanıyorsunuz? Hangi konularda rahatsınız?

6. Zihinsel Beden - Ruhsal Kademe: Beşinci Göz (alnın ortası).

Zihinsel Beden'in ruhsal kademesi yüksek bilinci harekete geçirir ve olaylara daha geniş bir perspektiften bakmanızı sağlar. Bu chakranız yeterince açık değilse, bildiklerinizin dışında olanları algılamakta zorlanırsınız. Kapalı olduğunda ise, bildiğinizi zanneder, fakat aslında hiçbir şeyin farkında olmazsınız. Beşinci Göz'ünüze masaj yapın. Enerjinin akmasına izin verin. Ona, daha geniş bir açıdan bakabilmeniz için nelere ihtiyacınız olduğunu ve kendinizi nerelerde geri planda tuttuğunuzu sorun.

7. Zihinsel Beden- Tanrısal Kademe: Yedinci Göz (alındaki saç çizgisinin yaklaşık 4 cm yukarısındaki bölge).

Parmaklarınızı bu bölge üzerinde hafifçe gezdirerek chakranızın bulunduğu noktayı hissedin. Masaj yaparak ilâhî âlemden gelecek beyaz ışığı görmeyi dileyin. Şayet beyaz ışık yerine daha koyu renkli bir ışık görürseniz, chakranızı temizlemeniz ve geliştirmeniz gerektiğini anlamalısınız. Hiç ışık göremeseniz bile, varlığını hissedebilirsiniz. Beyaz ışığın Yedinci Gözünüz'den Üçüncü Göz'ünüze doğru akarak temizlik yapmasına ve benliğinizi güçlendirmesine izin verin. Enerjiyi bedeninizin tümünde hissedin.

Sezgisel / Sevecen Beden

1. Sezgisel / Sevecen Beden - Fiziksel Kademe: Karaciğer, kaburga kemiklerinin sağ alt bölümü.

Bu chakra, doğru olduğuna inandığınız ruhsal gerçeklere uygun davranışlar sergilemenizle ilgilidir. Bu bölgenize hafifçe masaj yapın. Şayet ağrınız varsa, masaj yapmayın, sadece enerjinin serbestçe hareket etmesine izin verin. Sonra da, inandığınız gerçeğe uygun olan davranışları ne zaman sergilediğinizi ona sorun. O zamanlarda kendinizi nasıl hissetmiştiniz? Hangi olaylarda korktuğunuz için adımınızı atamamıştınız?

2. Sezgisel / Sevecen Beden - Duygusal Kademe: Uyluk kemiğinin dış kenarlarının ortası ve kolların üst bölümü.

Bu chakralar, ilişkide olduğunuz kişilere karşı takındığınız tavırlarla ilgilidirler. Kollarınızın üst bölümünü gevşetin ve buralardaki chakralara masaj yapın. Uyluk kemiğinizi de gevşetin ve buradaki chakralara da masaj yapın. İlişki içinde olduğunuz çeşitli kişileri gözünüzün önüne getirin. Her birini tek tek düşündüğünüzde bu chakralarınız açılmak mı, yoksa kapanmak mı istemektedirler. Kova Çağı diğer insanlarla daha derin ve yakın ilişkiler kurmamızı gerektirdiğinden dolayı, bu chakraların açık olması oldukça önemlidir. Hangi insanlarla birlikte olduğunuzda chakralarınız kapanmaktadır?

3. Sezgisel / Sevecen Beden - Zihinsel Kademe: Göğüs kemiğinin alt ucu.

Bu chakra hayatınızı kabullenmeniz, reddetmeniz ya da ona tutkuyla bağlanmanızla ilgilidir. Burada birbirine karışan enerjiler kişinin sivri dilli, alaycı ve geçinilmesi zor bir insan olmasına neden olurlar. Böyle bir kişinin mizahî anlayışı bile kişileri incitebilir. Bu chakranıza masaj yapın, oradaki enerjinin akmasına izin verin. Hayatınıza hangi yönlerden gereğinden fazla bağlısınız? Reddettiniz şeyler nelerdir? Nerelerde başarılısınız?

4. Sezgisel / Sevecen Beden - Sezgisel Kademe: Boğazın alt bölümüyle göğsün üst kısmındaki chakraların ortası.

Bu chakra gereğinden fazla açık olduğunda, kendinizi başkaları için tüketecek derecede şefkatli ve merhametli birisi haline gelirsiniz. Onu kapatıp, taş kalpli olmak da mümkündür. Bu chakranın Duygusal Beden'in Tanrısal kademesiyle aynı olduğunu hatırlamanız oldukça önemli bir husustur. Bu chakra vasıtasıyla koşulsuz sevgi ve merhametin ne olduğunu anlayabiliriz. Sezgilerimiz ise, daha yüksek kademelerde fonksiyon gösterirler ve hayatımızı daha ileri ruhsal kademelere doğru yükseltirler. Bu chakranıza masaj yapın. Elinizle onun kapalı ya da açık olduğunu hissedebiliyor musunuz? Enerjinin akmasına izin verin ve chakranıza, hangi durumlarda gereğinden fazla merhamet gösterdiğinizi ve hangilerinde taş kalpli birisi gibi davrandığınızı sorun.

5. Sezgisel / Sevecen Beden - İrade / Ruh Gücü Kademesi: Burnun her iki yanı.

Bunlar "güç veren" chakralardır. Yeryüzüyle gökyüzünün güçlerini birleştirerek, kişinin hayatına cesaret ve anlayış katarlar. Bu chakralarınıza masaj yapın ve onlara, chakralarınızın açık olduğu ve doğru biçimde kullanıldığı geçmiş hayatlarınızın olup-olmadığını sorun. Bu hayatınızda hangi konularda cesaretinizin ve anlayışınızın artması gerekmektedir? Bu chakralarınızı hangi davranışlarınızla tıkamış olabilirsiniz?

6. Sezgisel / Sevecen Beden - Ruhsal Kademe: Gözbebekleri.

Bu chakralar vasıtasıyla insanlar birbirlerinin ruhlarını okuyabilirler. Bir aynaya bakma çalışması yaparak, kendi ruhunuzu ne kadar derinliğine görebildiğinizi deneyin. Dostlarınızla birlikteyseniz, onların gözlerine dikkatle ve derin bir şekilde bakın. Onların da sizin gözünüze aynı şekilde bakmalarını isteyin. Bu egzersizlerin sizi, (sanki çırılçıplak kalmışsınız gibi) rahatsız edip-etmediğine dikkat edin. Bazı kişilerin bu kademede açık olamama sorunları vardır. Bu egzersizi daha kolay bir hale getirmek için, bakışınızı daha yumuşak bir şekilde kullanabilirsiniz. Enerjiyi sırtınızda tutmanız, daha derinlere inebilmeniz için size güç verecektir.

7. Sezgisel / Sevecen Beden - Tanrısal Kademe: Kafatasının en alt kısmı, beynin omuriliğe bitişik olan noktası.

Bu chakra açık olduğu zaman, kişinin farkındalığı artar ve ilâhî âlemi daha iyi kavrayarak, Tanrı'yla bir olmaya doğru yönelir. Bu chakranın doğru işlev görmemesi halinde ise, kişi dünyevî hayatın çarklarına kendisini fazlasıyla kaptırabilir. Chakranıza masaj yapın. İlâhî ve kutsal âlemin, hayatınızla ilgili olan planlarının neler olduğunu hissedebiliyor musunuz? Tanrı'yla gerçekten bir olma duygusunu tadabiliyor musunuz? Bu chakra üzerinde çalışırken, neşe ve huzur dolu olduğunuzu hissedeceksiniz. Sonra da chakranıza, hangi davranışlarınızla kendi kaderinizin önüne set çektiğinizi sorun.

İrade / Ruh Gücü Bedeni

1. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Fiziksel Kademe: Ayak tabanları ile avuç içleri.

Bu chakralardan çıkan enerji, kişinin dış dünyayla iletişim kurmasını sağlar. Şifa enerjisi de bu noktalardan çıkar. El ve ayaklarınıza masaj yapın. Enerjinin serbestçe akmasına izin verin. Tıkanıklıkların hangi noktalarda olduğuna dikkat edin. Çıplak ayakla toprak üzerinde birkaç dakika boyunca yürüyün. Yerden gelen enerjiyi hissedin. Bedeninizin canlanmaya başladığını görün. Sonra oturun ve ellerinizdeki enerjiyle çalışın. Ellerinizi önce öne doğru uzatın, sonra da bedeninizin üzerinde gezdirmeye başlayın. Ellerinizden çıkan enerjinin sizi gevşettiğini ve size şifa verdiğini hissedeceksiniz. Sağ elinizi bedeninizin sol tarafında, sol elinizi de bedeninizin sağ tarafında gezdirdiğinizde enerjinin arttığını farkedeceksiniz.

2. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Duygusal Kademe: Diz kapaklarının arkası, dirseklerin iç kısımları.

Bir çok insan, İrade / Ruh Gücü Bedenleri'ni etkin bir şekilde kullanamadıklarından dolayı, korkular ve yetersizlik duygularıyla boğuşmaktadırlar. Meditasyon haline geçerek dizlerinizin arkasına ve dirseklerinizin iç kısımlarına masaj yapın. Sizi huzursuz kılan ve korkutan şeyler hangileridir? Bu gibi durumlarla karşılaştığınızda oldukça başarılı ve kendinizden hoşnut olduğunuzu, enerjinin sağlıklı ve güzel bir şekilde akıp-gittiğini imgeleyin.

3. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Zihinsel Kademe: Koltuk altları ve bacakların bedenin ön tarafındaki birleşme yerleri.

Şayet ödem yapmış lenf bezleriniz yoksa, bu chakralarınıza masaj yapın. Bazı insanlar, koltuk altlarına masaj yapılmasından hoşlanmazlar. Enerjinin akmasına izin verin. Enerji bedeninizden akarken ve geçtiği yerlerdeki tıkanıklıkları açarken, gücünü hissedin. Chakralarımızın açıldığını ve enerjinin aktığını iyice hissedebilmek için, birkaç dakika boyunca yürüyün. Sonra da meditasyon haline geçerek, chakralarınızdan çıkan bu enerjiyi günboyu kullandığınızı imgeleyin.

4. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Sevecen Kademe: Kasıkların 2.5 cm altı.

Bu bedenin yedinci kademesine bakın, her ikisinin chakraları da birbirlerine eştir.

5. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Ruhsal Kademe: Cinsellik Chakrası, göbek deliğinin altında bulunan iki chakra.

Cinsellikle ilgili olan chakraların en yoğunudur ve sadece cinsel duygularla değil, güce dönüştürülen cinsel enerjiyle de ilişkilidir. Bir çok insan bu chakralarını farkında olmadan kapatır-

lar. Meditasyon haline geçerek bu bölgenize masaj yapın. Kendinize karşı olabildiğinizce dürüst olun. Diğer insanları kontrolünüz altına mı almak istiyorsunuz? Böyle yaptığınıza inanıyor musunuz? Bunu sağlıklı bir tavır içinde mi sergiliyorsunuz? Cinsel enerjilerinizi kullanarak, karşınızdakileri etkilemeye çalışıyor musunuz? Peki ya siz aynı tarz davranışlarla karşılaştınız mı? Meditasyonunuzu bitirdikten sonra, chakranızdan akan huzurlu, güzel ve güçlü enerjileri hissedin ve bunların hayatınızı nasıl etkileyebilecekleri üzerinde düşünün.

6. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Ruhsal Kademe: Tepe Chakrası'nın gerisindeki bölge.

Başınızın arkasında bir baskı hissetmeniz, beyin epifizinizin çok iyi çalıştığını gösterir. Bazen buradaki chakra küçük bir tabak kadar açılır. Daha yüksek boyutlarla irtibat kurmaya yardım eden bu chakra, vecd halinin oluşmasından da sorumludur. Bu chakranıza masaj yapın. Enerjinin akmasına izin verin. Derin ve huzur dolu bir şekilde nefes alarak bedeninizi sanki havada yüzüyormuş gibi hissetmeye çalışın. Sonra da sonsuz mutluluk haline girmeyi dileyin. Bunu başarmanız biraz zaman alacaktır. Meditasyonunuzu bitirdikten sonra, enerjiyi yeniden bedeninize getirerek bütün bedeninizin bu mutluluğu hissetmesine izin verin. Enerjileri bir araya toplamak için de iyice gerinin (vecd hali güzeldir, ancak insanın dünyasal işlevini yerine getirebilmesini zorlaştırabilir). Bu egzersiz oldukça güçlü olduğundan, başlangıçta birkaç dakikadan daha fazla yapmayın.

7. İrade / Ruh Gücü Bedeni - Tanrısal Kademe: Tepe Chakrası'ndan dört parmak yukarıda olan kısım.

Bu chakra, Tepe Chakrası'ndan küçüktür ve de ruhsal ve bedensel enerjilerin birleştiği merkez olma özelliğini taşır. Kendinize çok rahat bir pozisyon bularak yere yatın. Başınızın üzerindeki ve kasıklarınızın altındaki bölgeyi hissetmeye çalışın. Enerjilerin bu chakralardan helezonik bir şekilde çıkmalarına izin verin. Enerjinin yönüyle ilgili çalışmaya devâm edin. Enerjiler birkaç dakika boyunca aktıktan sonra, meditasyon haline geçin. Kozmostaki enerjiyle bağlantı kurmayı dileyin. Bu egzersizi başlangıçta birkaç dakikadan fazla yapmayın. Meditasyonunuz bittiğinde iyice gerinin.

Ruhsal Beden

1. Ruhsal Beden - Fiziksel Kademe: Ayakların iç kısımlarında ve el bileklerinin başparmağa yakın olan bölümlerinde bulunan dört chakra.

Bu chakralar, "ben"liğinizi ve varlığınızı ne derece eyleme soktuğunuzla ilgilidirler. Ellerinize ve ayaklarınıza bilinç sağlayarak eylemlerinizin farkına varmanıza yardım ederler. Ruhsal kademenizden güç alarak sağlam adımlar atabilirsiniz. Bu chakralarınıza masaj yapın; "ben"liğiniz ve varlığınızla ilgili duygularınız hangi durumlarda tıkanıklık gösteriyor? Hangi durumlar bu chakraların açılmasını kolaylaştırıyor? Bunları düşünün.

2. Ruhsal Beden - Duygusal Kademe: Bacakların diz üstünde bulunan iç kısımlarıyla, kolların dirseklerin üzerinde bulunan iç kısımları.

Bu chakralar, ruhsal kademeniz veya benliğinizle alâkalı olan duygularınızla ilgilidirler. Bloke olduklarında veya tıkandıklarında, kollarınızı bedeninizde kavuşturmak istersiniz. Dizleriniz ise, güçsüzleşir. Bu bölgelerinize masaj yapın. Enerjinin bu chakralarınızın içinden akmasına izin verin ve onlara, duygularınızı temizlemek

ve ruhsal enerjinizi güçlendirmek için neler yapmanız gerektiğini sorun. Hangi davranışlarınızın bu chakraları açtığını ve hangilerinin onları bloke ettiğini öğrenin.

3. Ruhsal Beden - Zihinsel Kademe: Bacakların bedenle birleştiği yer (bedene ön tarafından bakınca), koltuk altlarının ön tarafındaki kıvrımlar.

Benliğiniz ve varlığınızla ilgili olan bu chakralar, sizi, günlük hayatınızın koşuşturmaları içinde henüz farkına varamadığınız yüce gerçeklere doğru açarlar. Varlığınızı farklı biçimlerde algılamanıza ve araştırmanıza yarayacak olan enerjiyi sunarlar. Bu chakralarınıza masaj yapın. Onlara, hayatınızın hangi yönlerini daha fazla araştırmanız gerektiğini ve nerelerde başarılı olduğunuzu sorun.

4. Ruhsal Beden - Sezgisel / Sevecen Kademe: Eşeysel bezlerin ön tarafı (yumurtalıklar ya da testisler).

Bu chakralardan akan enerji, cinsel kimliğinizi hissetmenize ve anlamanıza yardım eder. Hayat, cinsel kutuplar arasındaki etkileşim üzerine kurulmuştur. Cinsel kimliğimiz de bu nedenle önemlidir. Onu başarıyla yaşayabilmemiz, bu chakralarımızın etkin bir şekilde fonksiyon göstermelerine bağlıdır. Kendinizden hoşnut olun. Enerjinin yumurtalıklarınızdan ya da testislerinizden akmasına izin verin. Bu akış esnasında cinsel yönden uyarılabilirsiniz, ama bunun fazla önemi yoktur. İnsanlar duygulardan, düşüncelerden ve spiritüel enerjilerden oluşurlar. Bu nedenle cinselliklerini kabul etmeye ve gevşemeye ihtiyaçları vardır. Bir çok insan, cinsel kimlikleriyle ilgili konuşmaktan hoşlanmaz. Cinsel kimliğin kabul edilmemesi ve üzerinde çalışılmaması, başka konularda kişiye engel teşkil edebilir. Kendinizi nerelerde geri çekiyorsunuz? Yeterince dişi ya da erkek olduğunuza inanıyor musunuz? Bu enerjilerinizle nerelerde en fazla başarılı oluyorsunuz?

5. Ruhsal Beden - İrade / Ruh Gücü Kademesi: Kaburganın alt bölümü.

Bunlar, Göğüs Chakrası'na eş olan chakralardır. Dünyadaki yeriniz, var olma hakkınız ve özellikle de hayatta yapmayı arzu ettiklerinizi gerçekleştirebilmenizle ilgilidirler. Ciğerlerinizi açın. Onlara yer verin ve gerçekten nefes alın. Bu chakralarınıza masaj yapın. Nefes almaya hakkınız olduğunu hissedin. Sonra da onlara, hangi durumlarda ciğerlerinizi tıkadığınızı ve hangilerinde açtığınızı sorun.

6. Ruhsal Beden - Ruhsal Kademe: Boynun bedenle birleştiği kavis.

Bu chakralar kişinin kendisine duyduğu saygıyla ilgili olup, çok güçlüdürler. Bu chakraların tıkanması, gerginliğe ya da kişide gereksiz bir gurur duygusunun oluşmasına neden olabilir. Gerçek benliğinizin ortaya çıkmasına, korkmadan izin verin. Aksi takdirde, kendi içinize kapanabilirsiniz. Bu da chakralarınızı olumsuz yönde etkiler. Chakralarınızın açık olmasına izin verin ve kendinize benliğinizin gerçekten ortaya çıkması için neler yapmanız gerektiğini sorun. Hangi durumlarda bu enerjinin akışına engel oluyorsunuz?

7. Ruhsal Beden - Tanrısal Kademe: Kulakların arkası, şakakların gerisindeki bölge.

Bu chakralar, Tanrı'nın bilinciyle sizinkinin ne derece bir olduğunu hissetmenizle ilgilidirler. Bloke olduklarında ya da iyi işlev yapamadıklarında, kendinizi hayattan kopuk, yalnız ve izole

olmuş bir şekilde hissedebilirsiniz. Akıl hastalıklarının bazı formları bu chakraları etkilerler. Bu chakralarınızın bulunduğu yerlere masaj yapın ve enerjinin akmasına izin verin. Kendinizi yükselmiş ve Tanrı'yla bir olmuş şekilde hissetmeye çalışın. Siz Tanrı'nın enerjisinin ve bilincinin bir parçasısınız. O büyük birliğin ve bilincin kendine has olan özel bir birimisiniz. Enerjinin farkında olarak onu bedeninizin tümüne yayın. Sonra da ona, hangi durumlarda bu enerjiyi daha iyi hissedebileceğinizi ve hangilerinin sizi bloke edebileceğini sorun.

Tanrısal Beden

1. Tanrısal Beden - Fiziksel Kademe: El ve ayak parmaklarının uç noktaları. (Toplam 20 tanedirler.)

Bu chakralardan akan enerjiler şifa vermek için kullanılırlar ve çevrenizde olan şeyleri tespit edebilmenize yarayan küçük antenlere benzerler. El ve ayak parmaklarınıza masaj yapın ve enerjinin chakralarınızdan akmasını sağlayın. Derin ve huzur dolu bir nefes alarak, çevrenizde olan enerjiyle daha fazla irtibata geçtiğinizi hayal edin. Bu chakralardan akan enerjilerin hangi yönlerden farkındalığınızı arttırdıklarına dikkat edin.

2. Tanrısal Beden - Duygusal Kademe: Başın arka bölümünün tam ortası.

Dua ve ibadet halinde olan bir kişi, Tepe Chakrası'ndan ziyade, bu chakrasından enerji yayar. Diğer insanların önünde saygıyla eğilmek de, bu chakranın açılmasına yardım eder. Başınızı eğerek enerjilerin bu chakradan çıkmasına izin verin. Bunu yaparken kendinizi rahat hissediyor musunuz? Bu chakranın gereğinden fazla açık olduğu bazı insanlar, kendilerini diğer insanlara kolayca adayabilirler ve böyece hayatları boyunca dengeli bir yaşantı sürmekten uzaklaşırlar. Chakranın kapalı olduğu zamanlarda, kişiler, başlarını eğmenin onları rahatsız ettiğini düşünürler ve neden böyle bir duyguya kapıldıklarını da anlayamazlar. Kendi kabahatlerinizi başkalarına yüklüyor musunuz? Paranoyak fikirlerin ve duyguların esareti altında mısınız? Bu chakranıza masaj yapın. Enerjinin huzur dolu bir şekilde akmasına izin vererek, kendinizi kaderinize, diğer insanlarla bir olmaya, kozmosa ve kutsal kaynağınıza adayın. Bu meditasyonu birkaç dakika boyunca yaptıktan sonra, enerjinin bütün vücudunuza nüfuz etmesine izin verin. Sonra da başınızı dik bir pozisyonda tutun.

3. Tanrısal Beden - Zihinsel Kademe: Bacakların bedenle birleştiği yerin üzerindeki pelvis kemiklerinin iç kısımları. Göbek bölgesinin alt sınırı.

Şükür ve memnuniyeti ifade edebilmek, sağlıklı bir hayat için önemlidir. Tanrısal Bedeni'nin zihinsel kademesindeki chakraları kapalı olan bir kişi, bağırsaklarıyla ilgili sorunlar yaşayabilir. Bu bölgenize masaj yapın ve chakralarınızın açılmasına ve enerjinin akmasına izin verin. Hangi durumlarda daha fazla şükür dolu olmanız gerekiyor? Hangi davranışlarınız bolluk ve bereket duygularını hissetmenize engel oluyor? Birkaç dakikanızı bu meditasyona ayırarak her şey için şükredin.

4. Tanrısal Beden - Sezgisel / Sevecen Kademe: Karın boşluğu.

Bu chakra, seçme özgürlüğümüzün fazla olduğu Kova Çağı'nın başlangıcı için çok önemlidir. Karnınıza masaj yapın. Dikkatinizi buraya vererek, chakranızın bilincine, onu nerelerde bloke ettiğinizi sorun. Sonra da hayatınızın hangi alanları üzerinde daha fazla kontrol kurmanız

ve harekete geçmeniz gerektiğini öğrenin.

5. Tanrısal Beden - İrade / Ruh Gücü Kademesi: Kemiklerin at nalı şekli oluşturduğu boğazın taban kısmı.

Bazı insanlardan diğerleri için daha fazla şeyler yapmaları istenir. Bazıları da, diğer insanlara gereğinden fazla hizmet etme arzusu duyarlar. Bu chakra, kişinin kendisini diğer insanlara adayabilmesini sağlar. Hafifçe masaj yapın, enerjinin akmasına izin verin ve chakranın içindeki bilincinize, hayatınızın neresinde diğer insanlar için kendinizi gereğinden fazla adadığınızı ya da hizmet ettiğinizi sorun. Sonra da hangi durumlarda kendinizi geri çektiğinizi öğrenin.

6. Tanrısal Beden - Ruhsal Kademe: Göbek deliğinin her iki tarafı.

Bunlar Göbek Chakrası'na eş olan chakralardır. Bedenin enerjilerini, Tanrısal enerjilerle ve diğer insanların enerjileriyle birleştirmeye yararlar. Bu chakralarınıza ve göbeğinize masaj yapın. Enerjilerin akmasına izin verin. Diğer insanlarla gereğinden fazla "bir olma" çabasına girdiniz mi? Diğer insanlarla "bir olmanızı" neler engelliyor? Enerji bu chakralarınızdan aktıkça, diğer insanlarla ve kozmik kademelerle olan ilişkileriniz üzerine meditasyon yapın.

7. Tanrısal Beden - Tanrısal Kademe: Başın üzeri, Tepe Chakrası.

Bu, en iyi bilinen ve en çok tanınan chakralardan birisidir. Tekâmülünüzde ve daha yüksek kademelerle olan irtibatınızda hayli önemli bir yer tutar. Tepe Chakranız'a masaj yapın. Başınızın tepesini hissetmeye çalışın. Gergin mi duruyor? Enerjilerin akmasına izin vererek chakranızı açın. Enerji aktıkça, diğer insanlarla ve kutsal kaynağınızla bir olduğunuzu hissedin. Meditasyon haline geçerek, enerji akışında meydana gelebilecek olan değişikliklerin, sezgilerin ya da spiritüel deneyimlerin farkında olun. Bu chakra gereğinden fazla açık olduğunda, enerjinin çok fazla miktarda çıktığını hissedersiniz. Böyle bir durumda enerjiyi bedeninize doğru yeniden çekerek, bütün bedeninize dağıtmak en iyisidir. Enerjinin Tepe Chakrası'ndan fazlaca akması, kişinin gücünü azaltabilir. Şayet sizinki de gereğinden fazla açıksa, hangi durumların buna neden olduğunu sorun. Belki de gelişmiş bir "insan" olmaktan korkuyorsunuz ya da aşırı hiddetlenmeler ile enerji kapılarınızı kapatıyorsunuz.

Kundalini Hareketinin Sesleri

Ses, hayatın en önemli parçalarından birisidir. Enerji kalıplarını harekete geçirir, blokajları çözer ve hayatın akışını kolaylaştırır. Ses aynı zamanda, Kundalini enerjisinin harekete geçmesinde ve chakraların açılmasında da önemli bir rol oynar. Belirli bir frekansta devam eden sürekli titreşimler, dokundukları enerjide bir hareket meydana getirirler. Bazı seslerin camı kırıp parçalara ayırması gibi, belirli titreşimler de aynı frekansla alâkalı olan bölgelerdeki enerjiyi harekete geçirirler.

Mantralar

Çeşitli chakralara karşılık gelen Sanskritçe kelimeler ya da mantralar aşağıda gösterilmiştir. İlgili chakra üzerinde yoğunlaşırken, bu sesleri beş ilâ on kez tekrar edin. Her biri için başlangıçta birkaç dakika ayırmanız yeterli olacaktır. Ya lotüs pozisyonunda durun ya da yere düz olarak yatın. Başlamadan önce üç tam nefes alın. (Bazı chakralarınız üzerinde daha fazla çalışmanızın bir zararı yoktur.)

- Kök Chakra – Lam
- Cinsel Chakra – Vam

• Göbek Chakrası – Ram

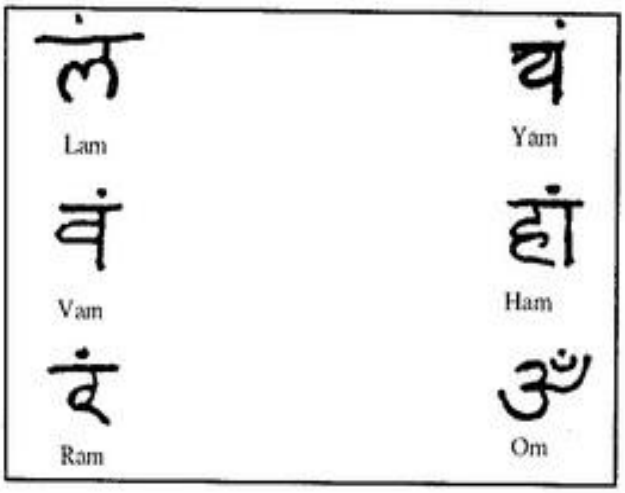
• Kalp Chakrası – Yam

• Boğaz Chakrası – Ham

• Beşinci Göz – Om

• Tepe Chakrası – Aum

Tepe Chakranız'da farklı bir deneyim yaşamak isterseniz, tüm seslere ya da kâinatın sesine açık olun. Yukarıda verilen ana mantraları gözünüzün önünde canlandırmak isterseniz, Sanskritçe'nin Jain versiyonuna bakabilirsiniz:



Ana Chakraların Jain Versiyonu

Chakralardan Neşe ve Mutluluğun Fışkırması

Şimdi size anlatacağım uygulama, Kundalini'nin devreye sokulması, chakraların temizlenmesi ve harekete geçirilmesi için mükemmeldir. Egzersiz öylesine güçlüdür ki, kişiyi uykulu bir hale getirebilir ya da çevreyle ilgisini kaybetmesine neden olabilir. İşte bu nedenle, ilk önce Göbek ve Taç Chakranız'la çalışmanızı öneririm. İlerleme kaydettikçe, bu çalışmaya diğer chakralarınızı da ekleyebilirsiniz. Bazen enerjinin kendisi, çalışacağı chakrayı tespit eder. Bunun olmasına izin verin. Uygulamayı bitirdiğinizde, enerjiyi bütün bedeninize dağıtın, tek bir bölge üzerinde yoğunlaşmasına hiçbir zaman izin vermeyin.

Diğer chakralarınız harekete geçmeden Kök Chakranız'la çalışmayın. Diğerleri açılmadan Kök Chakranız üzerinde çalışmanız, blokajların çoğalması ve ana gücün azalabilmesi tehlikesiyle karşınıza büyük zorluklar çıkartabilir. Böyle bir uygulama, tekâmül süreci için hiç de uygun değildir.

Omurganızın alt kısmında bulunan enerjiyi yukarıya doğru ilerleterek, seçmiş olduğunuz chakranın ağız kısmından dışarıya doğru verin. Şayet bu bölge gergin ya da tıkanmış ise, masaj yapın. Kırmızı bir alevin chakranın içindeki olumsuz enerjiyi yakıp, cürûfa çevirdiğini ve daha saf bir enerjinin akması için orayı temizlediğini hayal edin. Bu arada zihninize farklı algılar, hatıralar ya da düşünceler gelebilir, bunlara izin verin, ama onlara takılıp kalmayın. Kırmızı alevin onları yakmasına ve temizlemesine izin verin. Bu çalışma esnasında, bazı chakralardaki duygusal ya da zihinsel enerjiler (özellikle cinsel, duygusal ya da daha düşük zihinsel enerjiler) fazlaca güçlenebilirler. Bunlara izin vermeyin. Kırmızı alevin onları da temizlediğini imgeleyin.

Yanma işleminden sonra, enerjinin saat yönünde hareket ettiğini hissedebilirsiniz (bedeninize dışarıdan baktığınızda). Bunun olmasına izin verin. Çünkü böyle bir durumda, chakra dairesel hareketini yapıyor demektir. Birkaç dakika boyunca döndükten sonra, dışarıya doğru uzamasına ve dönerek mümkün olduğunca uzağa doğru ilerlemesine imkân tanıyın. Dönme hissi orada olmasa bile, enerjinin genişlemesini ve mutluluk hali sağlanıncaya kadar da uzamasını sağlayın. Nefesinizin bu chakranızdan çıktı-

ğını imgeleyin.

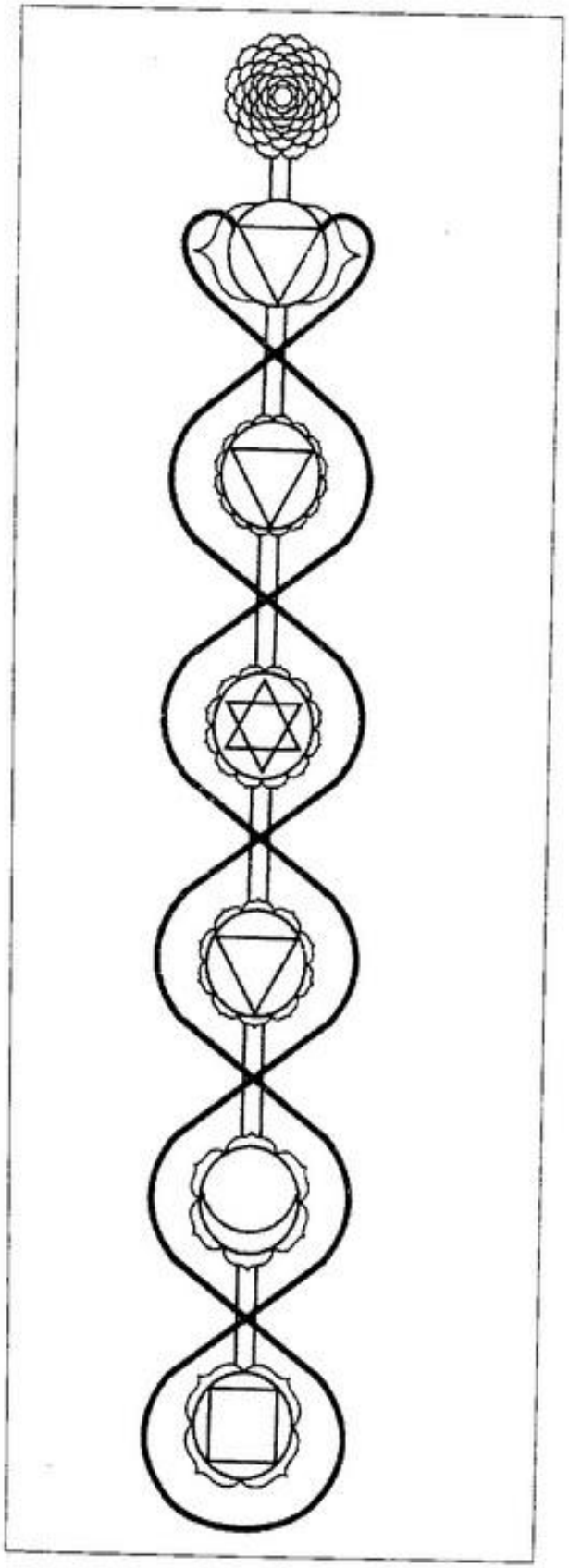
Bu mutluluk halini ilk denemelerde beş dakikadan fazla yaşamayın. Kendinizi ne denli iyi hissederseniz-edin, enerji çok yüksek ve kuvvetli olduğundan, sizi rahatsız edebilir. Şayet kendinizi yorgun, uykulu ya da sıkılmış hissederseniz, enerjinin beden sisteminizin içine nüfuz ettikten sonra, dışarı çıktığını hayal edin. Ancak bu egzersizi, kendinizi uyanık tutmak ya da dikkatinizi arttırmak için kullanmayın.

Uygulamayı bitirdikten sonra, enerjinin kâinata karışıp, dağılmasına izin verin. Enerjiyi yeniden chakranıza getirmeyin. Çok güçlü olduğu için, size zarar verebilir. Bir sonraki chakraya geçin. Daha aşağıda yer alan chakralarla başlayıp, ilerlemeniz en iyisidir. Bazen iyi çalışan chakralarınızı atlayıp, diğerlerine geçebilirsiniz. Sonuç olarak, size tarif edildiği biçimde çalışmanız en iyisidir. Tepe Chakranız'la çalıştıktan sonra, enerjinin bir kısmını spiritüel enerjiyle karıştırıp, bedeninizin üzerinden aşağıya doğru fışkırtın. Bu enerji duşunun hücrelerinize kadar girdiğini hayal edin.

Chakraların tümü, kırmızı alev imgelemi ve mutluluk haliyle temizlenip canlandırıldıklarında, Kök Chakranız'la çalışmaya hazır hale gelmişsiniz demektir. Bu çalışmadan sonra, enerjiyi yeniden omurgaya getirip, Tepe Chakranız'dan dışarıya çıkarmayı, sonra da onu spiritüel enerjiyle karıştırarak, tüm bedeninize ve hücrelerinize duş yaptırmayı unutmayın. Hangi chakralarla çalışırsanız-çalışın, işlemi daima Tepe Chakranız'la bitirin. Bunu, enerjinin gücünü dengelemek için yapmalısınız. Uygulamayı daha aşağıdaki chakralarla bitirdiğiniz takdirde, enerjinin buralarda tıkanmasına neden olabilirsiniz. Bu bölgeler üzerinde uygulayacağınız ağır enerji konsantrasyonları ise; fiziksel, zihinsel ve duygusal sorunların oluşmasına sebep verebilirler.

Göbek, Kalp ve Beşinci Göz Chakraları enerjinin ana odak noktalarıdır. Bunlar kendilerini temizlemeye devam ederler. Bazı kişilerin Üçüncü Göz'leri daha aktiftir. Temizleme işlemi başladığında, sürece müdahale etmeyin, sadece onlaran enerjilerini açın.

Bu uygulamayı, enerjileri bedene dağıtarak ya da onları Tepe Chakranız'dan dışarı çıkarıp, kutsal enerjilerle harmanlayarak bitirebilirsiniz. En son uygulayacağınız işlem, harmanladığınız bu enerjiyle bütün bedeninize duş yaptırmak olmalıdır.



BÖLÜM: 9

CHAKRA AKIŞININ ÖLÇÜLMESİ

Bu bölümde, yedi ana chakrayı ve daha az bilinen diğer yedi chakrayı kullanarak, iyi çalışan ya da bloke olmuş bir chakradaki enerjinin insanın kişiliği ya da davranışları üzerinde yaptığı etkileri inceleyeceğiz. Bunların dışında da enerjileri ölçülebilir olan chakralar vardır, ancak bir insanın genel kişiliği bu on dört chakra ile ifade edilir.

109. Sayfa'daki şema, on dört chakra ile bunların yerlerini göstermektedir. Ölçüm sadece Fiziksel, Duygusal ve Zihinsel Bedenler için tavsiye edilmektedir. Kişiliği belirleyenler de bunlardır zaten. Diğer bedenlerdeki enerjilerin ölçülmesi; bunların ebatlarından, süptil özelliklerinden ve iyi gelişmemiş olmaları hallerinde yerlerinin tespit edilememesinden dolayı zordur.

Yandaki çizim, enerjilerin düzgün aktığı bir bedeni göstermektedir. Eterik Beden Fiziksel Beden'in, Duygusal Beden Eterik Beden'in, Zihinsel Beden de, Duygusal Beden'in sınırlarını aşmaktadır. Tüm bu bedenler ise, fiziksel bedenin içine nüfuz etmektedirler.

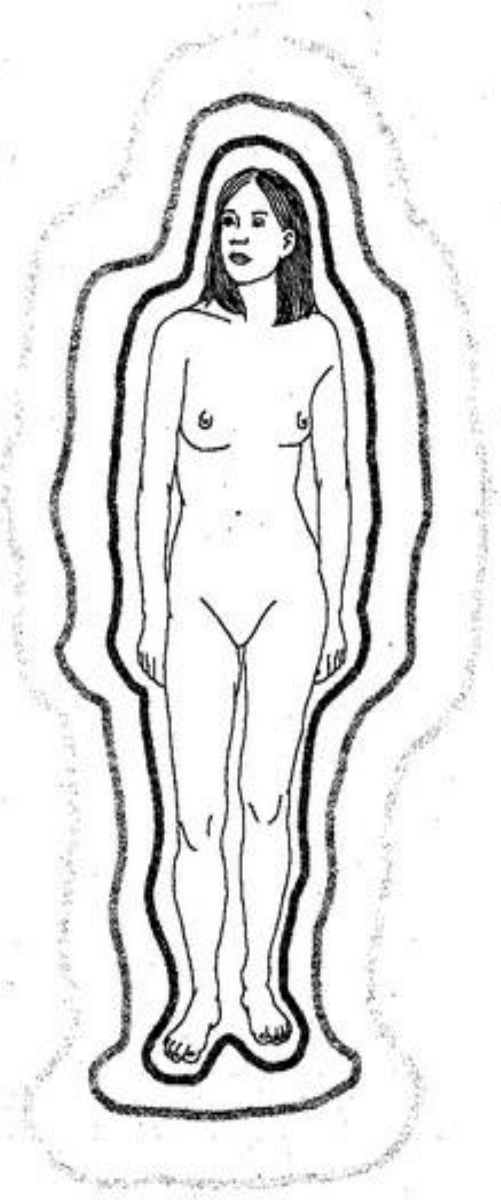
Chakra akışının dış sınırlarını tespit etmek biraz zaman alabilir. Aşağıdaki uygulamalar bu amaçla geliştirilmiştir:

1. Ellerinizi birbirine sürterek, statik elektrik oluşturun ve duyarlılığınızı artırın.

2. Avuç içleriniz birbirine bakar şekilde ellerinizi mümkün olduğunca ileriye doğru uzatın.

3. Avuç içlerinizi yavaşça birbirine doğru yaklaştırın. Avuçlarınız birbirlerine birkaç santim yaklaştığında ilk enerji duvarını hissedecek, görülmez bir balonu tutuyor gibi olacaksınız. Avuçlarınızda anî bir sıcaklık ya da kaşınma ortaya çıkacak, hatta enerji güçlü ise, kollarınıza doğru çıktığını farkedeceksiniz. Burası, Duygusal Beden'in duvarının olduğu yerdir.

Bu enerjilerinizin farkına varmaya başladıkça, her beden kademesi için niteliklerinin de farklı olduğunu göreceksiniz. Huzur dolu ve uyumlu bir bedeni daha yumuşak ve pürüzsüz olarak, huzursuz ve sıkıntılı bir bedeni ise, yaklaşık 3.5 ilâ 5 santim uzunluğundaki gümüş iğneler şeklinde hissedeceksiniz. Bazı insanlarda bu enerji duvarlarını görme yeteneği vardır. Bazıları ise, ölçüm rakamlarını fiziksel olarak duyabilir ya da görebilirler.



Eterik, Duygusal ve Zihinsel Bedenler

Teknik

Basit bir değnek ya da sopa, chakralardaki enerjinin ölçülmesi için yeterlidir. Ancak marangozların kullandıkları uzun cetvel daha iyidir. Ölçümü yapılacak olan kişinin, elleri her iki yanında olarak, yere düz olarak yatması gerekir. Statik elektriği hissedene kadar ellerinizi birbirine sürtün. Yerde yatan kişinin fiziksel beden enerjisini bedeninin yaklaşık 10 santim üzerinde tespit etmeye çalışın.

Sonra, ölçümü yapılacak olan chakrayı tespit edin. Birkaç dakikalığına durup, ellerinizle bu chakraların enerjilerini hissetmeye çalışın. Enerjiye dokunmayın, bu hareketiniz, onun doğal akışına engel olabilir. Aynı nedenle yerde yatan kişinin bedenine de dokunmayın. Ellerinizi yaklaşık 50 santim uzağa çekin, sonra da chakranın üzerine getirerek yavaşça eterik bedenin duvarını ve o kademeye ait olan chakrayı hissedene kadar aşağıya doğru indirin. Ölçümü yapın ve elde ettiğiniz bilgiyi kayıt edin. Aynı uygulamayı duygusal bedenle ilgili olarak yapın. Bu kez, 100 santim yukarıdan başlayın, bulduğunuzda o anki değeri kayıt edin. Zihinsel kademe için, 175 santim uzaktan başlayın chakrayı (bunun için bir taburenin üzerine çıkabilirsiniz, yalnız düşmemek için dikkat edin, zira enerjiler değişebilir ve yaralanabilirsiniz). Chakraları 50-100 ve 175 santimlik uzaklıktan tespit edemediyseniz, aşağıya doğru inmeye devam edebilirsiniz.

Eterik, duygusal ve zihinsel enerjiler arasındaki farkları yavaş yavaş hissedeceksiniz.

CHAKRA ALANINDAKİ ENERJİNİN ÖLÇÜLMESİ							
Chakra / Alan	7	6	5	4	SP	3	D
Eterik Beden							
Duygusal Beden							
Zihinsel Beden							

CHAKRA ALANINDAKİ ENERJİNİN ÖLÇÜLMESİ								
Chakra / Alan	2	P	T	K	İ	KP	A	Ortalama
Eterik Beden								
Duygusal Beden								
Zihinsel Beden								

Ön

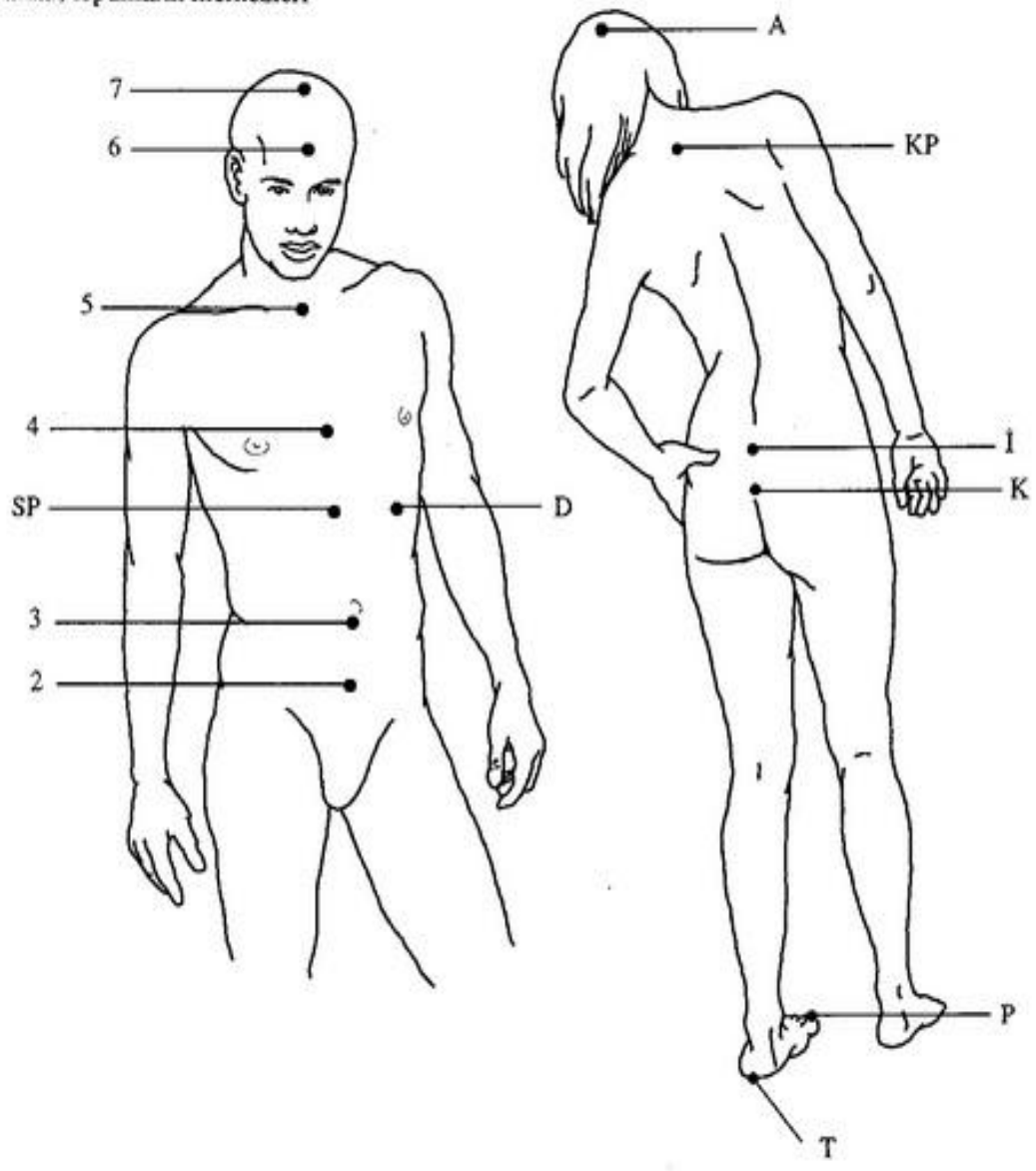
7 - Tepe
6 - Kaş
5 - Boğaz
4 - Kalp
SP - Güneş Sinirağı (Solar plexus)
3 - Göbek
D - Dalak
2 - Cinsellik
P - Ayak parmakları - Ayak başparmağı tırnağının altında bulunan kısım
T - Ayaklar, topukların merkezleri

Arka

K - Kök
İ - İrade
KP - Kaçış Kapağı
A - Adanmışlık

İsim: .....

Tarih: .....



Chakra Bölgelerinde Test Edilecek Enerji Merkezlerinin Önden ve Arkadan Görünüşleri.

Bu çalışma sırasında başlangıçta zorluk çekebilirsiniz, kendinizi fazla yormayın. Aksi takdirde sinirlenebilir ve işinizi zora sokabilirsiniz. Belirli chakralardaki enerjilere dokunduğunuzda, kişi bunu hissedebilir ve işinizi kolaylaştırabilir. Şayet daha sonra doğru ölçüm yaptığınız hususunda şüpheleriniz oluşursa, geriye dönüp yeniden deneyin. Başlangıçta uzun süren ölçümler yapmamanızda fayda vardır, çünkü enerjiniz tükenebilir. Böyle bir durumda bir bardak su içmek ve bir dakikalığına dinlenmek, devam edebilmek için yeniden güç bulmanıza yardım eder. Tespit etmekte zorlandığınız chakralar sağa, sola, yukarı ya da aşağıya doğru açı çizmiş olabilirler; böyle bir durumla karşılaştığınızda, bunu bir kenara not etmenizde fayda vardır.

Bedenin ön tarafında bulunan chakralarda ölçüm yaptıktan sonra, arka tarafa geçin. Ölçümden sonra, Eterik, Duygusal ve Zihinsel Bedenler'in enerji akışlarının ortalamasını alın ve bulduğunuz rakamları şemaya not edin. Şimdi de her kademede tespit ettiğiniz belirgin değişiklikleri yazın. Eterik Beden'deki 2.5 ilâ 5 cm'lik, Duygusal Beden'deki 7.5 cm ilâ 10 cm'lik ve Zihinsel Beden'deki 12.5 cm ilâ 15 cm'lik değişiklikler normal sayılır. Tespit ettiğiniz bu farklılıklar normal değerlerin üzerinde çıkarlarsa, enerjilerin dengede olmadıkları anlaşılır. Böyle bir durum ise, karmaşıklığa ve ruh hallerinde anî değişikliklere yol açar. Diğer yandan, chakra enerji değerlerinin her ölçümde kararlı bir şekilde fazla çıkması, kişinin katı bir insan olduğunu gösterir. Gerçekten dengeli bir insanın Kalp, Beşinci Göz ya da Tepe Chakrası'na ait enerji değerleri diğerlerine nazaran biraz daha fazla çıkar. Karşınızdaki insanın kişiliğini okumak istediğinizde, aşağıdaki hususlara önemle dikkat etmeniz gerekmektedir:

1. Enerji akışları günden güne farklılıklar gösterebilir. Kişi değiştirmek için bir çaba sarfetmediği sürece, enerjinin genel akış şekli belirsizlik gösterebilir.

2. Aşırı hiddetlenmeler, kırılganlıklar, sevgi ya da diğer duygular kendilerini enerjilerin akışlarında belli ederler. Aşırı duygusal durumlarda yapılan ölçümler, kişinin normal durumunda yapılan ölçümlerle mukayese edildiğinde, bu tarz aşırılıkların (örneğin, hiddet) beden üzerinde ne gibi tahribatlar yapmış olduğuna dair bir fikir edinilebilir.

3. Kişilik sorunları, enerji dengesizliklerinin nedeni olabildikleri gibi, sonucu da olabilirler. Hangisinin önce geldiğini tespit etmek zordur.

4. Fiziksel yaralanmalar, enerjinin açığa çıkmasına ve akış hızının değişmesine yol açabilirler.

5. Chakralardan birisi herhangi bir nedenle gereğinden fazla açılmışsa, elinizi üzerine koyabilir ve enerjiyi yeniden bedene döndürdükten sonra, düşünce gücünüzle onu, enerjisi daha aşağıda olan bir chakraya yönlendirebilirsiniz.

6. Chakra gereğinden fazla düşük bir enerji yayıyorsa, bu bölgeye masaj yapın. Bu hareket, oradaki kasların gevşemesini ve düşünce gücünüzü kullanmanızı sağlayarak, enerjinin çıkmasını kolaylaştıracaktır.

7. Herhangi bir chakrayla ilgili ölçüm yaparken, birden fazla duvar ya da sınır tespit ederseniz, ölçümü bedenin en uzak noktasından yapmaya dikkat edin. Duvarların ya da sınırların içinde diğer bedenlerin olması, chakra bölgesinin ya da o bedenin henüz kısmen gelişmiş olduğunu gösterir.

Chakra Profilinin Analiz Edilmesi

Fiziksel, Duygusal ve Zihinsel Bedenler'in chakralarındaki enerji akışlarının ölçümlerini yapıp, kaydettikten sonra, sıra, bunların profilleri üzerinde çalışmaya ve kişinin enerji sorunlarını nerelerde yaşadığını tespit etmeye gelir. Kişi-

lik sorunları genellikle, Fiziksel, Duygusal ve Zihinsel Bedenler'deki enerji akışlarının bozulmasından kaynaklanırlar. Chakra profili, bu dengesizliklerin nerelerde oluştuğunu grafiksel bir biçimde ortaya koyabilir.

Enerji akışı ortalama değerlerin üzerinde çıkan bir chakra, muhtemelen gereğinden fazla açıktır ve çok fazla enerji almaktadır. Diğer yandan, enerji akışı ortalama değerlerin altında olan bir chakra ise, bloke olmuştur ve yeterli enerjiyi alamamaktadır. (Chakranın gereğinden fazla açık ya da kapalı olma durumu Sekizinci Bölüm'de ele alınmıştır.) Kişiye özgü olan chakra ölçümlerinin dışında, chakralar ve bedenler arasında belirgin etkileşimlerin olup-olmadığına da dikkat etmek gerekir. Kişilik sorunlarının oluşmasına neden olabilecek bazı etkileşim tarzları vardır. Bunlar arasında ortak özellikler gösterenler not edilmelidir.

Chakra profilini kabul edilebilir bir doğrulukla analiz etmenize yarayacak olan aşağıdaki maddeleri mutlaka göz önünde bulundurun.

1. Enerjinin nerelerde en yoğun şekilde aktığını, nerelerde ise bloke olduğunu tespit edebilmek için, enerjinin her beden için ayrı ayrı olan en yüksek ve en düşük değerlerine bakın.

2. Fiziksel Beden'in chakra sistemindeki dengesizlikleri kendilerini fiziksel ve bedensel rahatsızlıklar olarak gösterirler. Duygusal bedendeki dengesizlikler de kendilerini, duygularda belli ederler. Zihinsel bedendeki dengesizlikler ise, düşüncelerde ortaya çıkarlar. Sorun yeterince ciddî olursa, diğer bedenleri de etkilemeye başlar.

3. Gerginlik ve katılık, enerjinin düşük olduğunu gösterir ki, bu, sağlıklı bir durum değildir. Enerjinin düşük olmasındansa, düzensiz ve kararsız olması, en azından bir miktar enerjinin işlem görmesi yönünden daha iyidir. Elbette ki, enerjinin kararında akması en tercih edilen durumdur.

Nelere Bakılmalıdır?

Bedenler arasında iyi bir denge olmalıdır. Bu nedenle, bedenler arasında gereğinden fazla yakınlık olmamasına dikkat edin. Eterik kademe genellikle 25 cm'den, duygusal kademe 50 cm'den, zihinsel kademe ise 125 cm'den yukarıda olmalıdır. Diyelim ki, ölçüm yaptığınız kişinin zihinsel kademesi 175 cm'de, fiziksel kademesi ise 25 cm'nin altında çıktı. Bu durum, kişinin beden aktivitelerinin zayıflığını ve bedenine gerekli özeni göstermediğini ifade eder. Zihinsel bedendeki fazla enerji, düşüncelerin eyleme dökülmediğini gösterir. Duygusal bedeni 100 cm ilâ 125 cm, zihinsel bedeni ise, 125 cm ilâ 150 cm olan bir insan, duygularıyla uğraşıyor demektir. Yüksek fiziksel enerjilerin varlığı ise, duygularını ya da düşüncelerini kullanmadan hareket ettiğini gösterir.

Chakradaki enerji akışı bloke olduğunda, enerjinin nereye gittiğine bakın. Bloke olmuş bir Kalp Chakrası'ndaki enerji dalağa gittiğinde kızgınlıkların, Cinsellik Chakrası'na gittiğinde ise, fazla cinsel enerjilerin açığa çıkmasına neden olabilir. Düşük enerjili bir Boğaz Chakrası onaylanmamayı ya da direnç göstermeyi ifade eder. Kalp Chakrası'ndan çıkan fazla enerji, insanları aşırı sevgiye zorlar. Tıkanmış bir Göbek ve Dalak Chakrası'ndaki enerjiler ise, Cinsellik ya da Kök Chakrası'na kaçabilirler.

Belirli bir konudaki problemine fazlasıyla takılmış olan bir kişi, ilgili chakrasına gereğinden fazla enerji göndermeye başlar. Sonunda bu chakra iyice açılarak, kişinin dikkatini sürekli olarak bu noktaya toplar. Kişi, bir kısır döngüye girer ve gözü, sorunundan başka bir şeyi görmez. Bu yükü kaldırmak için, buradaki enerjiyi başka chakralara kaydırmak ya da bütün bedene dağıtmak gerekir. Böylece kişi, yeni bir sezgi ve farkındalık kazanarak sorunundan uzaklaşmış olur.

Tepe Chakrası'ndaki enerjinin düşük olması, kişiyi kendisinden ve diğer insanlardan uzaklaştırır. Böyle bir kişi, burnu havada bir insan olmaktansa içine kapanmayı yeğler. Diğer yandan Tepe Chakrası'ndaki enerjisi gereğinden fazla yüksek olan bir kişi, bedeninde genel bir yorgunluk hisseder, günlük işleri için gereken enerjiyi bulamaz ve dengesini kuramaz. Böyle bir durumda, enerjiyi geri çekmek ve bütün bedene yaymak gerekir.

Beşinci Göz Chakrası'nda yüksek enerji bulunması, diğer chakralardan enerji emmemiş ise iyidir. Böyle bir durumda kişi, canlı rüyalar görebilir ve durugörü yeteneği artabilir. Ancak baş ağrılarına dikkat etmek gerekir. Beşinci Göz Chakrası'nda normal değerlerin altında çıkan enerjiler ise, kişinin uzağı görmekten yoksun birisi olduğunu gösterirler.

Boğaz Chakrası'ndaki yüksek enerjiler, muhakeme etmeden kabul etmeyi, düşük enerjiler ise, hayatı kabullenmemeyi ve kişinin kendisini ifade edecek gücü bulamamasını gösterirler.

Kalp Chakrası'ndaki enerjilerin gereğinden fazla yüksek çıkması, kişinin kendi menfaatini her şeyden fazla sevdiğini, bundan dolayı da çabuk tükenebileceğini ifade eder. Bu kişiler kalp ağrılarına açıktırlar. Bu chakradaki aşırı düşük enerjiler, kişinin yorgun ve katı kalpli olmasına neden olurlar. Kişi, geçmiş hayatlarından büyük acılar getirmiş ve bu yüzden de duygusal yoksunluklar çekiyor olabilir.

Gereğinden fazla açık olan Göbek Chakrası aşırı duygusallıklar getirir. Öyle ki, kişinin düşünmeye ve eyleme geçmeye enerjisi yetmez. Düşük enerjili bir Göbek Chakrası ise, duyguların bloke olduğunu ve kişinin duygularından korktuğunun göstergesidir.

Yüksek dalak enerjisi, kontrol edilemeyen kızgınlıklar ve düşünme zorluğu şeklinde ortaya çıkar. Dalak enerjisi gereğinden fazla düşükse, kişi kızgınlığını ifade etmekte zorlanır.

İrade / Ruh Gücü Chakrası'ndaki enerjileri gereğinden fazla olan kişi (kalbi de kapalıysa), güçlü bir iradeye sahiptir. Böyle birisi, aynı zamanda geçinilmesi zor bir insan da olabilir. Bu chakrasındaki enerjisi düşük çıkan birisi ise, kendisini gittikçe çaresiz hisseder, buradaki enerjisi de, duygusal alanına kayar. İrade / Ruh Gücü Chakrası'nın Kalp ve Göbek Chakraları'yla dengelenmesi şarttır.

Kök Chakrası'ndaki enerjisi gereğinden fazla akan bir kişi, yerinde oturmakta zorlanır. Böyle bir kişi aynı zamanda potansiyel kızgınlığını da bastırıyor olabilir. Bunun sonucunda hemoroidler oluşabilir. Düşük Kök Chakrası enerjisi ise, kişinin hata yapmaktan korkmasına neden olur. Hem Tepe, hem de Kök Chakrası tıkalı olan bir kişi hayattan korkup, kaplumbağa gibi içine kapanır.

Adanmışlık Chakrası gereğinden fazla enerji yayan bir kişi (bu enerji şayet Tepe Chakrası'ndaki enerjiden de yüksekse), kendini şuursuzca diğer insanlara ve fikirlere adayabilir. Bu chakrasındaki enerjisi gereğinden düşük olan birisi ise, kendi menfaatlerini kollar, suçlarını diğer insanlara yansıtır ve onların fikirlerine karşı olur. Böyle bir insan, diğer insanlardan sürekli olarak şüphe eder.

Boynun sırtla birleştiği yerde bulunan chakranın gereğinden fazla açık olması, kişiyi boşluk duygusu içinde bırakır. Özellikle başları bedenlerinin ilerisine doğru fazla uzanmış olan kişilerin beyinlerine enerji gitmez. Bazı ekstrem vakalarda kişi, paronayak belirtiler gösterebilir. Bu chakradaki düşük enerji ise, kişinin dünyayı aşırı bir şekilde kabullenmesine neden olur.

Ayak Chakraları'ndaki fazla enerji, kızgınlığı ifade eder. Kişinin topuklarını yere sert basarak yürümesi, duygularını ve zihnini temizleme, başkaları tarafından işitilme ve dünyada kendi-

sine bir yer edinme ihtiyacı içinde olduğunu gösterir. Buradaki düşük enerjiler ise, korkaklığı ve kişinin kendi ayakları üzerinde duramamasını gösterirler. Ayak parmaklarındaki yüksek enerjiler, kızgınlığın tekmelenerek boşaltılma ihtiyacı içinde olduğunu ifade eder. Buradaki enerjiler gereğinden fazla düşük olduğunda, kişi ayak parmaklarını geriye doğru çekme ve güvende olma eğilimi gösterir.

Kalp ve Duygusal Chakralar aşırı tıkalı olduğunda, kişi sevgisini seks yoluyla gösterme eğilime girer. Cinsellik Chakrası'ndaki enerji ise, diğer chakralardan ona doğru akan fazla enerji nedeniyle gereğinden fazla yükselebilir. Bu da kişinin hayatındaki her şeyi sekse bağlamasına ve seksi çok önemli bir eylem olarak görmesine neden olur. Düşük Cinsel Chakra enerjisi ise, kişinin kendisini cinsel yönden ifade edememesine ve bu enerjisini başka şekillerde kullanamamasına yol açar.

Mide bulantısı, karın boşluğundaki chakra enerjisinin aşırı yüksek ya da düşük akmasından kaynaklanabilir. Bu durum kişinin kaderiyle ilgili olan eylemlerinde, duygularında ya da düşüncelerinde bir sorun olduğunu gösterir. Bu chakra gereğinden fazla açıksa, kişi kaderiyle ve günlük işleriyle ilgili aşırı takıntılı birisi haline gelir. Buradaki enerji gereğinden düşük ise, kişi,

ÖRNEK CHAKRA ÖLÇÜMLERİ (cm olarak)																
	7	6	5	4	SP	3	2	D	P	T	K	İ	KP	A	Ort.	
A	52.5	67.5	55	70	82.5	57.5	67.5	75	60	47.5	90	57.5	55	67.5	65	Eterik Beden
	105	92.5	82.5	125	120	92.5	140	157.5	85	115	195	125	145	87.5	120	Duygusal Beden
	180	195	215	215	200	160	210	270	185	172.5	240	185	185	185	200	Zihinsel Beden
B	32.5	25	35	17.5	275	32.5	42.5	62.5	35	40	25	30	37.5	32.5	35	Eterik Beden
	85	65	87.5	70	80	105	117.5	122.5	112.5	115	52.5	57.5	60	62.5	85	Duygusal Beden
	192.5	147.5	125	147.5	147.5	140	210	192.5	195	175	120	135	120	107.5	155	Zihinsel Beden
C	20	22.5	20	22.5	22.5	20	22.5	20	25	22.5	27.5	37.5	30	22.5	25	Eterik Beden
	55	42.5	55	32.5	50	52.5	57.5	32.5	40	57.5	95	72.5	87.5	87.5	60	Duygusal Beden
	125	135	130	150	130	87.5	120	90	150	135	195	135	177.5	185	140	Zihinsel Beden
D	87.5	32.5	25	22.5	32.5	20	25	37.5	45	35	45	35	42.5	67.5	40	Eterik Beden
	107.5	117.5	115	120	117.5	117.5	77.5	90	120	82.5	112.5	147.5	107.5	112.5	110	Duygusal Beden
	162.5	207.5	180	177.5	170	147.5	140	165	185	147.5	190	177.5	177.5	190	172.5	Zihinsel Beden
E	65	47.5	62.5	60	55	55	90	80	35	25	82.5	77.5	30	65	60	Eterik Beden
	95	107.5	115	117.5	110	105	145	120	67.5	107.5	205	130	110	92.5	107.5	Duygusal Beden
	210	202.5	195	215	172.5	172.5	172.5	182.5	147.5	190	285	192.5	187.5	180	192.5	Zihinsel Beden
	TEPE	KAŞ	BOĞAZ	KALP	KARIN BOŞLUĞU	GÖBEK	CİNSELLİK	DALAK	AYAK PARMAKLARI	AYAK	KÖK (Kuyruk Sokumu)	İRADE	KAÇIŞ KAPAĞI	ADANMIŞLIK	ORTALAMA	

dünyadaki yerinden ve varlığından korku duymaya başlar ve kendisini ifade edemez.

Örnek Ölçümler

Örnek Chakra Ölçümleri Tablosu, geçmişleri birbirine benzemeyen beş ayrı kişinin chakra ölçümlerini vermektedir. Bu kişilerden B ve C, geleneksel meslekleri sürdüren ve en düşük enerji değerlerine sahip olan kişilerdir. A, D ve E ise, kişisel ve ruhsal gelişimleri için daha fazla özgürlüğe sahip bulunan ve spiritüel enerjileriyle çalışmalar yapan kişilerden seçilmişlerdir.

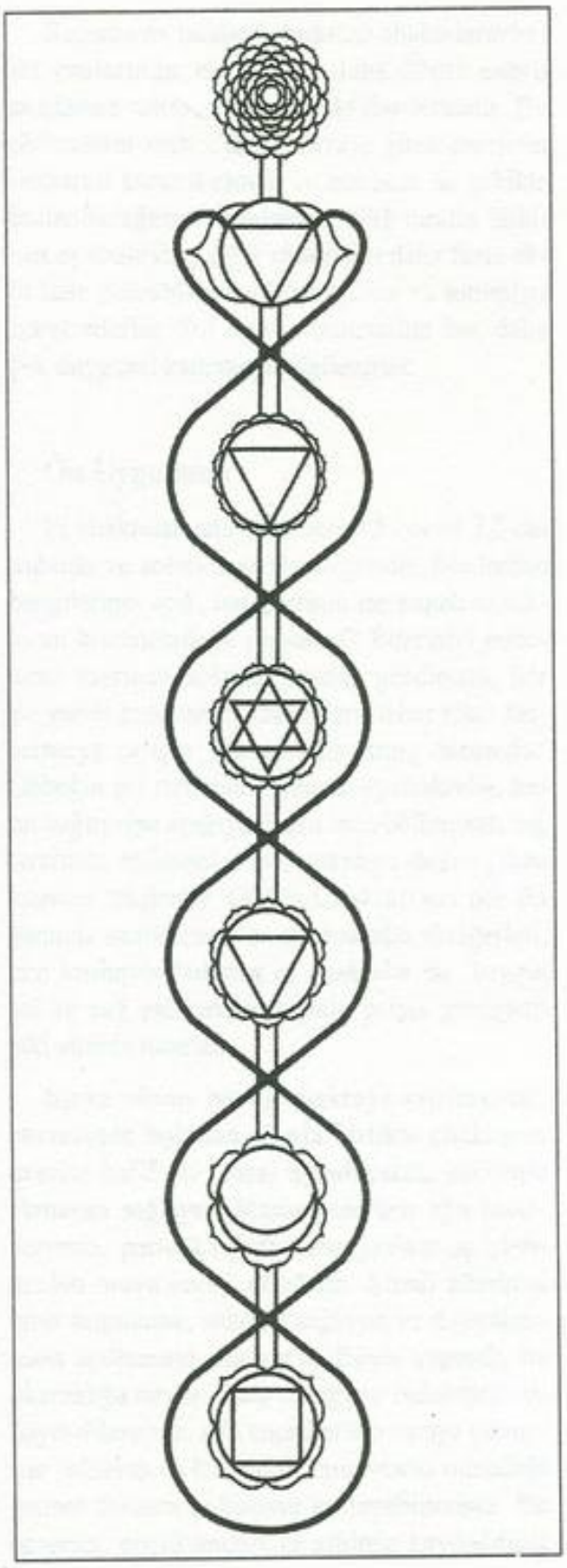
A. Bu kişinin en yüksek chakra enerjisi dalağında ve zihinsel kademesinde görülmektedir. Kişinin yoğun bir stres altında olduğu belli olmaktadır. Tepe Chakrası'ndaki enerji, normalin altındadır (normal değer: 200). Bu da dengesizliği ve özellikle de, kişinin kendine olan güven duygusunun azlığını ifade etmektedir. Gelişimini gösteren diğer rakamlar yüksektir; ancak Adanmışlık Chakrası'na nazaran düşük olan Tepe Chakrası enerjisi, kendisinden hoşnut olma ihtiyacının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Her üç kademede de Tepe Chakrası'ndan yüksek çıkan Kalp Chakrası enerjisi ise, bu kişinin, diğer insanların ihtiyaçlarını kendininkilerin önüne koyduğunu göstermektedir.

B. Bu kişinin sürdürdüğü geleneksek meslek, onu gereğinden fazla stres altında tutmaktadır. Dalağındaki enerji ölçümleri eterik, duygusal ve zihinsel kademelerde yüksek çıkmıştır. Adanmışlık enerjisi ortalamanın altındadır. Bu ise, tatminsizliği ve içinde bulunduğu durumun, stresini ve kızgınlığını arttırdığını ifade etmektedir. Bu kişinin Tepe Chakrası'ndaki enerji ölçümleri de normalin (normal değer: 200) altındadır.

C. Bu kişi, sıkı ve katı bir şekilde yapılandırılmış bir iş ortamında çalışmaktadır. Boynun sırtla birleştiği yerde bulunan chakrasındaki enerji (buna, zor zamanlarda fazla enerjinin kaçtığı yer olması bakımından "kaçış kapağı" da denilir) ortalama değerin üzerindedir. Bu kişide güçlü bir kaçış arzusu vardır, ancak duygusal ve zihinsel kademelerdeki adanmışlık enerjileri henüz yüksektir ve bu da, kişinin işlerini yürüttüğü anlamına gelmektedir. Adanmışlık Chakrası'ndaki enerjisi Tepe Chakrası'nınkinden yüksektir. Bu kişi, kendisi ve kişisel gelişimi için fazla zaman harcamamaktadır.

D. İyi bir zihinsel gelişim görülmektedir, ancak Tepe ve Göbek Chakraları'ndaki enerjiler düşüktür. Zihinsel kademedeki düşük Göbek Chakrası enerjisi, bu kişinin duyguları çözmekte zorlandığını göstermektedir. Aynı enerji eterik kademede de düşük olduğundan, duygularını eyleme dönüştürememektedir. Duyguların hissedilmesi ise, daha dengeli gözükmektedir. Adanmışlık Chakrası'nın enerjisi Tepe Chakrası'nınkinden yüksektir, bu da, kişinin kendisini başkalarına ya da başka fikirlere gereğinden fazla adamasından dolayı, kişisel gelişimi için fazla zaman ayıramadığını göstermektedir.

E. Kök Chakrası'nda yüksek zihinsel ve duygusal rakamlar kaydedilmiştir. İyi bir gelişim sağlamış olmasına rağmen E'nin, özellikle liderlikle ilgili kendisinde fazlasıyla mevcut olan potansiyelini geliştirmesi gerekmektedir. Tepe Chakrası'ndaki duygusal beden ölçümleri ortalamanın altındadır. Eterik ve Zihinsel Beden ölçümleri ise, ortalamanın üzerindedir. Bu da E'nin kendisiyle ilgili net duygularının olmadığını göstermektedir. Bu kişinin iç dengeye ve aydınlanmaya ihtiyacı vardır. Bazı ölçümler yüksek, bazıları da düşük çıktığında, bu durum enerjilerin kullanılmasında sorunlar çıkabilir. E'nin Kök Chakrası'ndaki enerjisi Tepe Chakrası'ndaki enerjinin neredeyse iki katıdır. Bu kişi duygularına bağımlıdır. Adanmışlık, İrade Gücü ve Ayak Chakraları'ndaki zihinsel kademe yüksek olduğundan, durugörü ve canlı rüyalar görme yeteneğine de sahip olabileceğini söyleyebiliriz.



BÖLÜM: 10

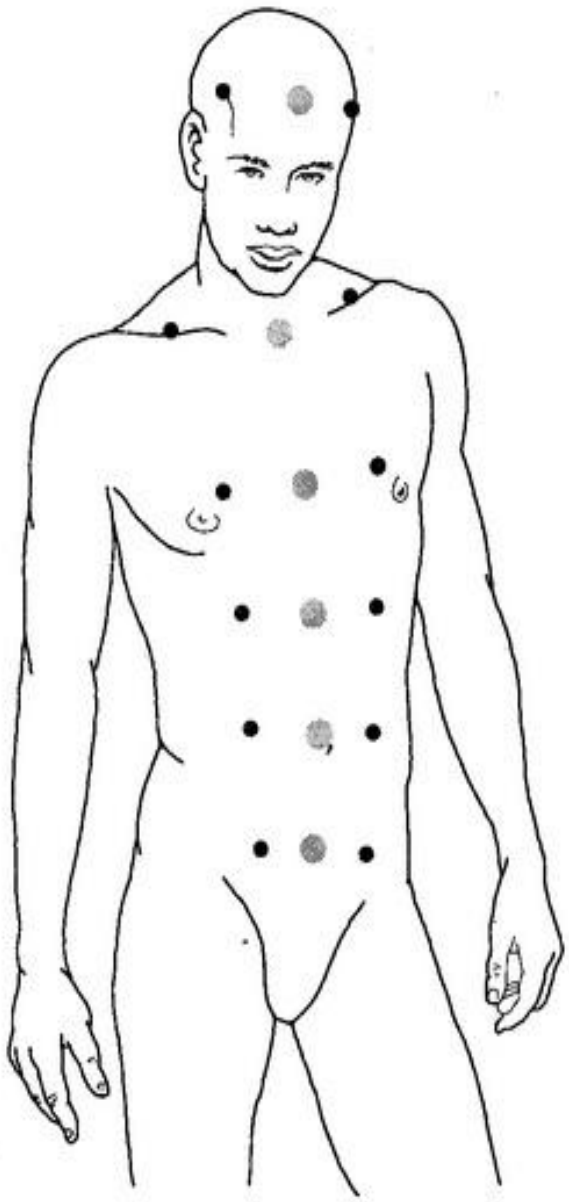
BİR CHAKRA DERLEMESİ

Bedenin ön tarafında bulunan chakraların her iki yanlarında, normalden daha düşük enerji akışlarına sahip olan eş chakralar bulunur. Bu chakraların amacı, ana chakraya giren enerjinin miktarını kontrol etmek ve bunların ne şekilde kullanılacağını belirlemektir. Sağ tarafta bulunan eş chakralar, diğer chakraları daha fazla aktif hale getirebilecek olan düşünce ve tutumları işaret ederler. Sol tarafta bulunanlar ise, daha çok duygusal kademeyle ilgilenirler.

Ön Uygulama

Eş chakralar, ana chakraların 5 cm ilâ 7.5 cm sağında ve solunda sıralanmışlardır. Bunlardan hangilerinin açık, hangilerinin ise kapalı olduklarını hissedebiliyor musunuz? Ellerinizi bedeniniz üzerinde dokundurmadan gezdirerek, her iki yanda bulunan eş chakraları teker teker hissetmeye çalışın. Hangisi tıkanmış durumda? Göbeğin sol tarafında bulunan eş chakralar, kalın bağırsağın aşağıya doğru inen bölümünü, sağ tarafında bulunanlar ise, yukarıya doğru çıkan kısmını etkilerler. Göğüs Chakrası'nın her iki yanında sıralanmış olan eş chakralar akciğerleri, alın kısmında bulunan eş chakralar ise, beynin sol ve sağ yarıları ile kişinin psişik görüşünü etki altında tutarlar.

Bloke olmuş bir eş chakraya rastlarsanız, çevresinde bulunan alanla birlikte chakranın üzerine hafif bir masaj uygulayarak, enerjinin akmasını sağlayın. Masaj yaparken ağrı hissederseniz, parmak uçlarınızdan ya da avuç içlerinizden oraya enerji gönderin. Şimdi zihninizi biraz boşaltarak, sükûnet sağlayın ve duygularınızın açılmasına izin verin. Böyle yaparak, bu tıkanıklığa neyin sebep olduğunu bulabilirsiniz. Şayet dilerseniz, şifa enerjilerinin ortaya çıkmasını sağlayan ve bulunduğunuz ortama ruhsallığı getiren lavanta kokusunu kullanabilirsiniz. Bu egzersiz, güçlü anıları ve zihinde kaydedilmiş olan eskiye ait fotoğrafları ortaya çıkarabileceğinden dolayı, kendinize şifa vermenizin büyük bir önemi ve ivediliği vardır. Şayet dilerseniz, bir psikologdan rehberlik ve yardım alabilirsiniz. Herşeyi tek başınıza yapmanız gerekmez.



Eş Chakralar: Ana Chakralar'ın her iki yanında bulunan Eş Chakralar, onlardan daha küçüktürler

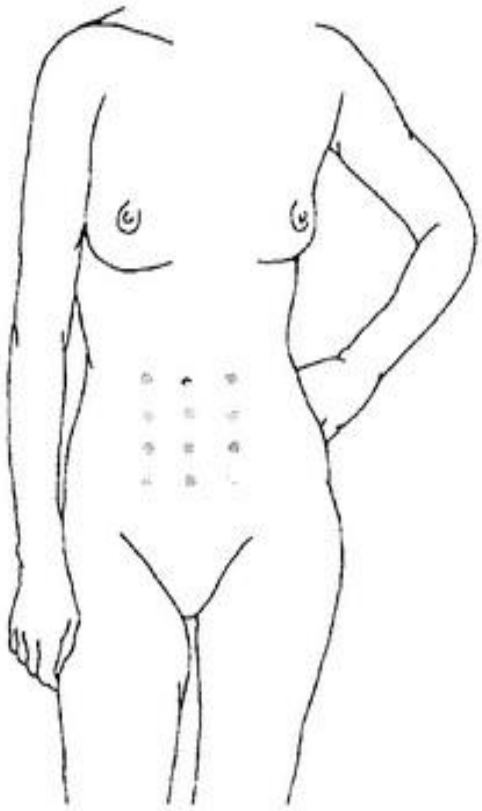
Cinsellikle İlgili Olan Üç Chakra

Cinsel enerji, Kundalini enerjisinin en önemli bölümünü oluşturur ve bizleri sadece cinsel yönden değil, pek çok yönden etkileyebilir. Görünürde diğerleri üzerinde etkin olan tek bir chakra bulunmasına rağmen, bu konuda etkili olan her üç chakranın da açık olması ve kişisel gelişimi hızlandırmak üzere geliştirilmesi gerekir.

Cinsellikle ilgili olan üç chakra, göbek deliği ile kasık kemiği arasındaki bölgede yer alırlar. Birincisi, göbeğin 2.5 - 3.75 cm (bedene göre bu değişebilir) altında, ikincisi de yine aynı mesafede birincisinin altında, üçüncüsü ise kasık kemiğinin üzerinde bulunur. Yukarıda bulunan chakranın enerjisi hem yaratıcılık, hem de cinsellikte kullanılabilir ve iyi çalıştığı takdirde, kişiye canlılık ve neşe getirir. Kötü çalışması durumunda ise, katılığa, mizah anlayışından ve yaratıcılıktan yoksun olmaya yol açar. Chakraların işlevlerindeki değişkenlikler, nasıl kullanıldıklarına bağlı olarak hem olumlu, hem de olumsuz sonuçlar doğurabilirler.

İkinci chakra, kişinin gücüyle ilgilidir. Cinsel birleşme kişiye güç verir, bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve karizmatik bir kişilik kazanılmasını sağlar, ayrıca fizyolojik bir rahatlama sağlaması için de bedenine ekstra enerji gönderir. Bu enerji şifa verici bir potansiyele sahip olmasına rağmen, olumsuz olarak ele alınacak olursa, kişinin cinselliğini kullanarak diğer insanlar üzerinde baskı kurmasına yol açar. "Toplayıcılar" adını verdiğim bir grup insan vardır ki, bunlar, cinsellikleriyle ne denli çekici olduklarını keşfetmekten zevk duyarlar. Toplayıcılar, cinsel enerjinin olumlu yönüyle ilgilenmezler ve cinsel ilişkiye de aslında isteksizce girerler.

Cinsellikle ilgili olan üçüncü chakra, kasık kemiğinin hemen üzerinde bulunur ve dönüştürülebilir cinselliği ifade eder. Burada oluşan olumlu enerji, cinsel enerjiyi daha yüksek oktavlara çıkarıp, spiritüel enerjiye dönüştürür. Üçüncü chakralarından enerji kullanan kişiler, vizyonlar görebilirler ve yeni spiritüel farkındalıklar geliştirebilirler. Bu chakranın olumsuz olan yanı ise, cinselliğin kötü ve kirli bir şey olduğuna dair duyguları ortaya çıkarabilmesidir.



Göbek Chakrası ve cinsellikle ilgili olan chakranın her iki yanlarında bulunan eş chakralar

Olumsuz Chakralar

Cinsel enerji son derece güçlü bir enerjidir. Ancak eş chakralarda bulunan fazla enerji miktarı, ana chakralarda yeterli enerji bulunmadığı takdirde, bedenin arka tarafına doğru olumsuz bir dönüş yapabilir. Böyle bir durumda kişi, kendisini yanlış bir biçimde dünyanın kurtarıcısı gibi görebilir. Bunun daha ileri bir safhasında ise, bireylere ve topluma zarar verme pahasına, planlamış olduğu her türlü eylemi gerçekleştirmeyi isteyebilir. Enerjinin geri dönüşü, sekse, paraya ya da güce karşı olan aşırı şehvet duygularının ortaya çıkmasına neden olur. Böyle bir kişi, kısa devre yapıp, çabuk parlayabileceği için, kendisine ve diğer insanlara karşı şiddet uygulayabilir. İnsanlar yaratıcılıktan uzaklaştıkları ve kendilerini daha iyiye doğru geliştiremedikleri zaman, yılgınlaşıp, yaşama coşkularını kaybedebilirler ve hayatlarını kontrol edememenin stresi ile yaşarlar. Böylesi kişilerde cinayet işleme ve kendini yıkıcı bir şekilde ifade etme eğilimleri oluşabilir. Bazı katillerin çok yaratıcı kişiler oldukları görülmüştür, ancak yaratıcılıklarını olumlu yönde geliştirememiş oldukları da apaçık bellidir.

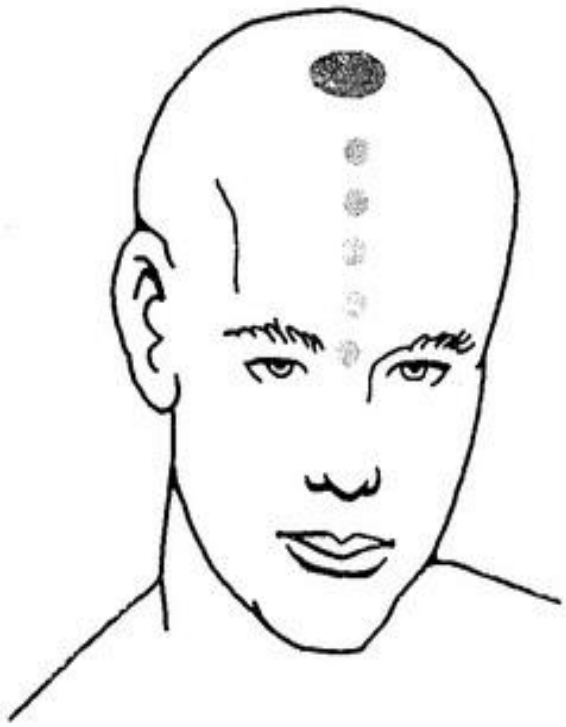
Gelecekte çocuklarımızın Chakra ve Kundalini testlerinden geçirileceğine inanıyorum. Enerjinin, ana chakralarda az, eş chakralarda ise gereğinden fazla akması, zorlu geçen bir çocukluk döneminden ya da geçmiş hayatlarda yaşanmış olan kötü olaylardan kaynaklanabilir. Fiziksel ya da duygusal yönden tacize uğramanın sonucunda travmalar yaşamış olan bir kişinin, içindeki olumlu güç, yalnızlık ve çaresizlik duygularına dönüşebilir. Chakralardaki enerji akışını etkileyebilecek olan bu durum, kişinin öğrenme enerjisi zayıf ve suça meyilli bir insan olmasına da yol açabilir. Böyle bir kişiye vakit geçirmeden yardım edilirse, onu yeniden yönlendirmek mümkün olabilir. Bu gibi bir durumda atılacak ilk adım, kişiye, eş chakralarındaki fazla enerjiyi ana chakralarına doğru yeniden yönlendirmesini öğretmektir. Bunun sonucunda kişi, bu chakraları vasıtasıyla kendisini daha olumlu düşünce ve duygularla ifade etmeye başlar. En üstte bulunan Cinsellik Chakrası'yla yaratıcılığı ya da Güç/Cinsellik Chakrası yoluyla kendisiyle ilgili güven duyguları gelişir. Kişi, ruhsal benliğinin farkına varmaya başlar ve daha da olgunlaşır. Bazı zor ve ciddî vakalarda eğitimli bir enerji terapistinden profesyonel yardım almaya ihtiyaç doğabilir. Cinsellikle ilgili chakraların inanılmaz derecede enerji çıkarabileceklerinden dolayı, böyle bir yardım gerekli olabilir. Çünkü enerji değişiminin büyük bir dikkatle yapılması önemlidir. Kişiye bedenindeki enerjileri dengelemesi öğretilmelidir. Böylelikle enerji belli bölgelerde kümelenmemiş olur.

Yedinci Göz (*)

Varlığını kanıksamış olduğumuz iki gözümüzün dışında, beş adet ruhsal gözümüz daha vardır. Bunların hepsi de baş bölgesinde olup; bilincimizin genişlemesine, farkındalığımızın artmasına ve tekâmül yolumuzda yeni gerçeklere açık olmamıza hizmet ederler. Üçüncü Göz kaşların ortasında, dördüncüden başlayıp yedincide biten diğerleri ise, alnı dikey bir şekilde ortadan ikiye bölen çizginin üzerinde sıralanırlar. Buna göre, Dördüncü Göz, Üçüncü Göz'ün hemen üzerinde, Beşincisi alnın tam ortasında, Altıncısı saç çizgisinin başladığı yerde, Yedincisi ise, saç çizgisinin yaklaşık 2.5 cm üzerinde bulunur. Ruhsal yönden tam olarak gelişebilmemiz için önemli olan bu gözlerin kendilerine özgü işlevleri bulunur.

Fiziksel olan iki gözümüzün, görme kabili-

(*) Bu bölüm, Genevieve Paulson ve Stephen J. Paulson'un: "Chakralar, Auralar ve Yeni Bir Ruhsallık" kitabından alınmıştır.



İki fiziksel göz ile beş psişik gözün konumları. Yedi adet gözün en üstünde Tepe Chakrası bulunmaktadır.

yetlerinin dışında da fonksiyonları vardır. Sağ tarafta bulunan gözümüz, objelerin şekillerini görmek ve detayları kavramak içindir. Sol tarafta bulunanı ise, duygusal benliğimizle alâkalı olup, şekilden ziyade renkler ve biçimlerle ilgilidir ve bizim objeler arasındaki ilişkileri anlamamızı sağlar.

Üçüncü Göz'ümüz fiziksel dünyadaki oluşumları ve şekilleri anlamamıza yardım eder. Sağ gözümüzün gördüğünü genişletir, ona derinlik ve üçüncü bir boyut kazandırır. Üçüncü Göz iyice açıldığında, kişinin perspektifi genişler. Yükseklik ve uçma korkusunu azaltır. Dördüncü Göz'ümüz Tanrı inancını geliştirmek ve olaylar arasındaki ilişkileri anlayabilmek içindir. Sol gözün gördüklerini genişletir. Beşinci Göz'ümüz evrensel doğruları ve idealleri anlamamıza yardım eder. Bu gözümüz vasıtasıyla kavramları anlayabilir ve geçmiş hayatlarımıza bakabiliriz. Altıncı Göz'ümüz içsel sezgilerimizin gelişmesi ve varoluş amacımızı kavramamız açısından önem taşır. Yedinci Göz'ümüz ise, bütünselliği ve kâinatın amacını kavramamıza yardım eder. Bu gözümüz vasıtasıyla ilâhî gerçekliği anlayabilir, insanüstü varlıkların farkında olabilir ve evrenin parlak ışığını görebiliriz.

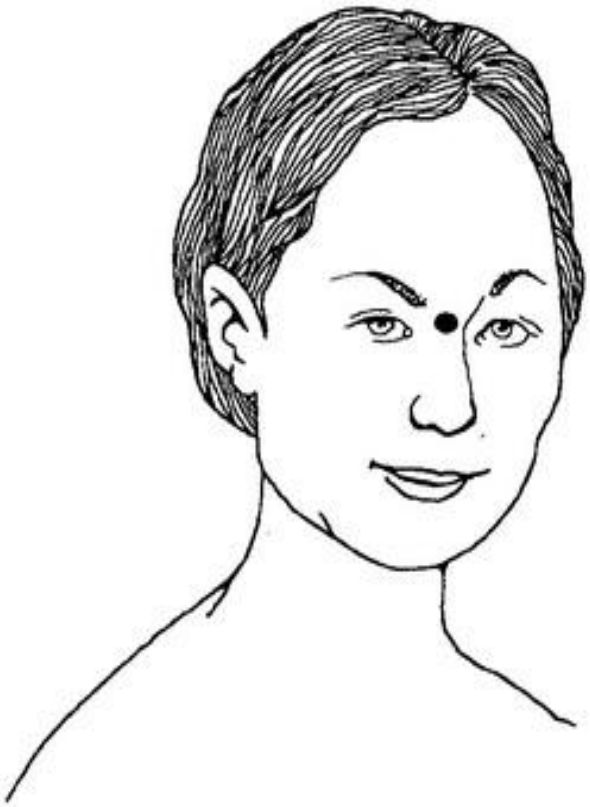
Yedi gözünü de tam olarak geliştirmiş olan çok az sayıda insan bulunur. Fiziksel gözlerini bile amaçlarına uygun biçimde tam olarak kullanabilen insanların sayısı fazla değildir. Bu, baktığımız şeyleri algılama ya da görme tembelliğinden kaynaklanır. Bu nedenle de onların çeşitli formlarda olabileceklerini görmezden gelir ve genişlemiş bilincimizin spiritüel mirasına da yeterli saygıyı göstermeyiz. Tüm bu tutumlar gözlerimizin önüne adeta bir perde çekerler. Ancak bunları açtığımız takdirde önümüzde yeni dünyalar açılabilir.

Gözlerin Vaktinden Önce Açılması

Gözlerin vaktinden önce açılmasının sakıncaları vardır. Bunlardan en önemlisi, algılama eksikliğinin meydana gelmesi ve bilinmeyene karşı korku duyulması durumudur. Uyuşturucu kullanımı, fiziksel yaralanmalar (başa gelen bir darbe gibi) ve kişinin tekâmül sürecinde oluşan aksaklıklar, gözlerin vaktinden önce açılmalarına neden olabilirler. Sebep her ne ise, gözlerden birisi, amacı tam olarak anlaşılmadan açıldığında, kişide karışık duygular ve yanlış anlamalar meydana gelebilir. Böyle bir durumda kişi, kendisine lütûf olarak sunulan bir şeyi, adeta bir ceza olarak algılayabilir.

Bilinçaltının Gözü

Buna, "ilk bilincin gözü" de denilir. Bilinçaltı Gözü, burnun üst kısmında, kaş kemiğinin altında bulunur.



Bilinçaltı Gözü, gözlerin ortasında bulunur.

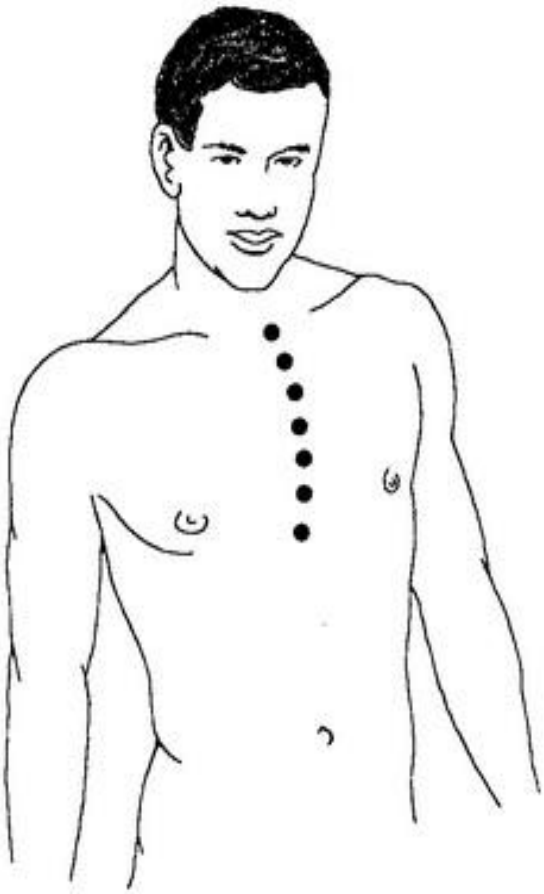
Bu gözümüz, fiziksel ve duygusal bilincimizin birleşme alanı olup, ilkel güdülerimizle alâkalıdır. Bu chakra açık olduğunda, kişi bilinçaltıyla iletişim kurar. Bilinç kademesinde uğraşmayı seçmediği ve kaçtığı duygusal ve fiziksel zorluklar ile yüzleşir. Bunları aşamadığı durumlarda ise, enerjilerini bloke eder, gelişimine ve farkındalığına set çeker.

Chakra gereğinden fazla açık olduğunda, kişi fiziksel ve duygusal problemleriyle aşırı bir şekilde uğraşmaya başlar. Gereğinden fazla kapalı olduğunda ise, hayattan uzaklaşır.

Bu gözün açılmaya başladığının işareti, bilinçaltı bilgilerinin farkındalık seviyesine çıkmasıdır. Böyle bir durumda, içinizden, bu noktanıza masaj yapmak ihtiyacı duyarsınız.

Yedi Kalp Chakrası

Sayıları yedi olan Kalp Chakraları enerjilerini kalpten alırlar. Her birinin sevgi enerjisi diğerinden farklıdır. Göğüs kemiğinin altından başlamak üzere yukarıya doğru birbirleri ardınca sıralanırlar. İri yapılı bir insanın göğsündeki chakralar birbirlerinden uzakta, minyon yapılı bir insanın chakraları ise, birbirlerine yakın dururlar.



Yedi Kalp Chakrası, kalpten gelen enerjiden etkilenen Kundalini'den güç alırlar.

Birinci Kalp Chakrası

Yeri: Göğüs kemiğinin en alt kısmında bulunur.

Fonksiyonu: Vicdan enerjisini sağlar, doğruyu ve yanlışı seçer.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, savunmacı, olayları menfaatleri doğrultusunda aklîleştiren ve suçluluk duygularının esiri olan bir insan haline gelebilir.

Bloke Olduğunda: Suçluluk duygularının farkında olmayabilir, başkalarından kolaylıkla etkilenebilir.

En altta bulunan bu chakra, "vicdan" görevi yapar ve size geçmişten beri (ya da bazen yeni) öğretilmiş olan: "Yapmalıyım, yerine getirmeliyim" dediğiniz görevlerinizi hatırlatır. Anne ve babalar bu tarz düşüncelerin birikimine ilk katkıda bulunan kişilerdir. Ancak hayatınız boyunca pek çok kişi (öğretmenleriniz, arkadaşlarınız, eşiniz, akrabalarınız, içinde yaşadığınız kültür) çeşitli eleştirilerde bulunarak sizi etkilemişler ve deponuza bir şeyler eklemişlerdir.

İkinci Kalp Chakrası

Yeri: Göğüs kemiğinin hemen üzerinde bulunur.

Fonksiyonu: Aktif hale gelen enerjinin (diğerleriyle bağlantılı şekilde) dengelenmesini sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, karşısındaki kişiye ya da ideale aşırı bir şekilde bağlanabilir. Böyle bir durum, kalp gücünü dengeleyecek enerjinin ya da anlayışın azalmasına neden olabilir.

Bloke Olduğunda: Kişi, başka birisine veya bir düşünceye bağlanmayı reddeder, kalbini dışarıya kapatır.

İkinci Kalp Chakrası, kişinin, insanlara, objelere ve fikirlere olan bağlılığıyla ilgilidir. Burada, kendini özellikle ikili ilişkilerde gösteren tehlikeli ve ağır bir enerji bulunur. Karşınızdakini severek sahiplenemeyeceğinizi, bir başka insanı kullanamayacağınızı ve kontrol edemeyeceğinizi bilmelisiniz. Bir başkasına bağlı olmanın en olumlu yanı, kişinin karşısındakine karşı derin bir şefkat duymasıdır. Kişi böylelikle, sorumluluk üstlenebilir ve sevdiği kişi için kendi hayatını ortaya koyabilir.

Üçüncü Kalp Chakrası

Yeri: Göğüslerin tam ortasında, göğüs kemiğinin üzerindedir.

Fonksiyonu: İyi yaşama iradesinin oluşmasını sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, düşüncesiz ve özensiz bir şekilde davranır.

Bloke Olduğunda: Kişi, hayattan korkar ve zayıf iradeli olur.

Üçüncü Kalp Chakrası, sevginin ve yaşama iradesinin bulunduğu chakra olması bakımından, temel Kundalini enerjisi uygulamalarında üzerinde çalıştığımız en önemli chakradır. Burada yer alan kalbiniz, sizin hayatınızın itici gücüdür. Ondan zevk alın, ondan öğrenin ve onu, varolduğunuz ilâhî kaynağı keşfetmek, Tanrı'nın enerjisi olan sevgi okyanusuna dökülmek ve kişisel yönden gelişmek için kullanın.

Dördüncü Kalp Chakrası

Yeri: Üçüncü Kalp Chakrası'nın üzerindedir.

Fonksiyonu: Bağışlayıcılığın oluşmasını sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendine zarar verme pahasına gereğinden fazla

affedici olur.

Bloke Olduğunda: Kişi, intikam duygularıyla dolar.

Dördüncü Kalp Chakrası, intikam ve bağışlayıcılıkla alâkalıdır. Bağışlayıcılık, hem bağışlayan ve hem de bağışlanan için inanılmaz bir lütuftur. İntikam ise, madalyonun diğer yüzüdür. Enerjinin katılaşmasına ya da diğerlerini alt etmek için kişinin vahşi bir arzu duymasına neden olur. Her iki durumda da kişi, gerçek sevgi duygularını bloke etmiş olur.

Beşinci Kalp Chakrası

Yeri: Boğazla, Üçüncü Kalp Chakrası'nın tam ortasında bulunur.

Fonksiyonu: Yaşama iradesinin, dengenin ve şefkatin oluşmasını sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, insanları hoşnut etmekten mutlu olur.

Bloke Olduğunda: Kişi, katı kalpli olur.

Beşinci Kalp Chakrası sizin sevecen kalbinizdir. Bu chakradan akan enerji, insanların gönüllerini size karşı açmalarını sağlar. İnsanlar, duygusal elektrik süpürgeleri gibi size bağlanarak, bütün sıkıntılarını size anlatmaya bile başlayabilirler, ama bu arada enerjinizi de silip süpürebilirler. Kendinizi böyle bir durumda bulursanız, bu enerjinin fişini kalbinizden çekip çıkardığınızı, sonra da onu karşınızdakinin Göbek ya da Kalp Chakrası'na bağladığınızı imgeleyin.

Altıncı Kalp Chakrası

Yeri: Boğazın ön tarafında bulunan ve at nalı şeklinde olan kemiğin hemen altındadır.

Fonksiyonu: Kişiyi daha üstün spiritüel kademelere açar ve spiritüel gelişimine kalp enerjisini de katar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, çevresindeki her şeye ve karşılaştığı her olaya daha yüksek bir spiritüel kademelerden bakma eğiliminde olduğu için, insan faktörünü görmezden gelebilir

Bloke Olduğunda: Kişi, korkak bir hale gelebilir ve yüksek ruhsal kademeleri reddeder.

Altıncı Kalp Chakrası, sizi daha üstün bir ruhsal gelişime açar ve Tanrı'ya karşı hissettiğiniz spiritüel sevginin, kalbinizden dışarıya doğru akmasını sağlar. Diğer insanlara karşı içimizde duyduğumuz gerçek sevgi de buna benzer. Bu chakrasından enerji akışı fazla olan bir kişi, ruhsal âleme kendini fazlaca kaptırmış olduğundan dolayı, diğer insanların gerçeklerine karşı kayıtsız durabilir. Ama enerji akışı bloke olmuş bir kişi ise, hayatın sadece insanî yönünü görür.

Yedinci Kalp Chakrası

Yeri: Boğazın alt kısmındaki kemiklerin at nalı şeklini aldığı noktada bulunur.

Fonksiyonu: Kişinin dünyanın hizmetinde olmasını sağlar.

Gereğinden Fazla Açık Olduğunda: Kişi, kendisine ihtiyaç duyulmadığında ya da bundan hoşnut olunmadığında bile, karşısındaki kişiye hizmet etmek ister.

Bloke Olduğunda: Kişi, sadece kendi menfaatlerini düşünür.

Yedinci Chakra, hizmet chakrasıdır. Başkalarına hizmet etmek, insan olmanın en büyük gayelerinden birisidir. Yedinci Chakra'daki enerji bloke olduğunda, kişi, sonucu ne olursa-olsun, karşısındaki insana zorla yardım etmek ister. Bu aynen, yaşlı bir kadını, direnmesine ve istememesine rağmen, caddenin karşısına geçirmeye benzer. Bazen de enerji, kendi etrafında dönerek

bir başka blokaj meydana getirir. Böyle bir durumda kişi, bir takım şikayetlerde bulunarak hizmet eder. Bu chakrasındaki enerjisi tıkanmış olan bir kişi, diğer insanlara hizmet etme fırsatlarına karşı kayıtsızlık gösterir. Enerji akışı düzgün olduğunda ise, bu hizmet chakrası kişiye, hayatının en üstün amacını gerçekleştirmesi için yardım eder.

Yedi Kalp Chakrası Üzerinde Yapacağınız Meditasyon Egzersizi

En altta bulunan Kalp Chakranız'a dikkatlice masaj yapın. Şayet bu acı veriyorsa, masajınızı nazikçe uygulayın. Gevşeyin; derinden gelen nefesiniz bedeninize yumuşakça yayılsın ve siz bunu, sessizlik ve sükûnetle dolmuş olan içinizden izleyin. Zihninizi boşaltın. Herhangi bir korku ya da endişe olmaksızın, beyninizi açın ve enerjinize bakın.

Vicdan görevi yapan bu Kalp Chakranız'ın içine "yapmalıydım, zorunluydum" dediğiniz neler gömülmüş durumda? Hangilerinin artık geçerliliği kalmamış ve yeniden gözden geçirilmeleri gerekiyor? Her bir yaptırım ve zorlama bilincinize geldikçe, bunlarla bağlantılı olan duygularınızın farkına varın. Hangi duygular gevşemenize ve kendinizden ya da hayattan zevk almanıza engel oluyor? Hangileri olmuyor?

Şimdi, dikkatinizi bir sonraki chakraya, yani "Bağlanma ya da Terk Etme" Chakrası'na kaydırın. Buraya masaj yapın. Enerjinin akışını ve kalitesini hissedin, sonra da bu chakranın içinizde oluşturduğu duyguları ve fikirleri tanımaya çalışın. Kendinize, nelere ihtiyacınız olduğunu ve nelerin açlığını çektiğinizi sorun: Sevgiye mi, sahiplenmeye mi? Belki de sahip olmak istediklerinizi; ev, araba, giysi ya da değersiz mücevherler gibi maddî objelerdir. Bunlara bağlanmak sizin için neyi ifade ediyor? Belki de siz insanlara, fikirlere, dünyayla etkileşim içinde olmaya ve ideallerinizi gerçekleştireceğine inandığınız yollara bağlanmak istiyorsunuzdur. Bu bağlılıkların hayatınız üzerindeki etkileri nelerdir? Bunlar sizi özgür mü bırakıyorlar, yoksa kısıtlıyorlar mı? Sizi rahatlatıyorlar mı, yoksa endişe ve kaygı duymanıza mı yol açıyorlar? Gerçekte bağlanmak istedikleriniz neler? Neleri hayatınızdan çıkarmak istiyorsunuz? Zevkle ve mutlulukla bağlandığınız şeylerin ötesine geçtiğinizi hayal edebiliyor musunuz? Örneğin, hem sorumluluk duygularınızla sevebiliyor, hem de sahiplenmekten vazgeçebiliyor musunuz?

Şimdi, yaşama iradesiyle ilgili olan chakranızı açın. Bu chakranız göğsünüzün tam ortasında bulunan ana Kalp Chakrası'dır. Sevginin, neşenin, mutluluğun, şeffaflığın ve yaşayacağınız yeni maceralar için gerekli olacak merakın ve heyecanın merkezi olan bu chakradaki güçlü enerji akışını hissedin. Bu enerjinin, bir sonraki dersinizi ya da çalışmanızı sevgiyle kuşatmasına izin verin. Gerçeğin tohumlarını elde edebilmek için hayatınızdaki bütün öğretileri süzgeçten geçirin. Var olan sevginiz, bilginiz ve anlayışınız üzerinde yapmanız gereken değişiklikleri yapmaya karar izin verin. Basitçe, kim olduğunuzu deneyimleyin.

Şimdi, bağışlama ve intikam duygularıyla ilgili olan chakranızı açın. Buradaki enerjinin ve değişimlerin farkına varın, gevşeyin, enerjinin akmasına izin verin. İçinize gömmüş olduğunuz öfke ve kin dolu duygularınıza bakın. Hangi yüklerinizi attığınızda hafifleyebilirsiniz? Bu chakranızla kimleri bağışlayabilirsiniz? Derin ve huzur dolu bir nefes alın. Zihninizin gözüyle bu hayatınızda sizi en çok zorlayan kişiyi görmeye çalışın. Bu kişi ölmüş ya da hâlâ yaşıyor olabilir. Onun sesini işitmeye gayret edin. Bu kişi sizi hangi davranışıyla rahatsız ediyor? Bu kişiyi sevmiş miydiniz? Bu sevgi devam ediyor

mu? Hatır. arınızı yeniden karıştırarak, bu kişiyle yaşadığınız problemin kaynağını tespit edin. İçinizden, bu kişiye tokat atmak gelmiş miydi? Onu öldürmek istemiş miydiniz? Bu kişide sizi rahatsız eden herhangi bir fiziksel özellik mevcut muydu? Size sıkıntı veren kişiler, anne ya da babanız da olmuş olabilirler. Onlardan biri ya da ikisi şu an hayatta olmayabilirler. Şimdi, problem yaşadığınız kişilere karşı söylemiş ya da yapmış olabileceğiniz şeylerden dolayı kendinizi affettiğinizi söyleyin. Otuz saniye bekleyerek: "Kendimi bağışlıyorum" cümlesini ardı ardına tekrarlayın. Sonra da bu kişiye söylemiş ya da yapmış olabileceklerinizle ilgili Tanrı'dan bağışlanmak isteyin ve bir buçuk dakika boyunca, Tanrı'nın bağışlayıcılığını dileyin.

Bu kişinin size karşı sarfetmiş olduğu belirgin sözcükleri ya da yapmış olduğu belirgin davranışları içinizden sessizce affedin. Onları şimdi bağışlayın. Bir buçuk dakika boyunca sadece bağışlayın. Şimdi de bir buçuk dakika boyunca o kişi için dua edin, ona sevginizi gönderin ve onu kutsayın. Bu uygulama, sinirlerinizi bozsa bile yapın.

Şimdi gevşeyin. Gülümseyin. İçinizde oluşturduğunuz o güzel ve tatlı bağışlama yerinden çıkan enerjiyle birlikte akın.

Bir sonraki chakranız, şefkatin ve sevecenliğin merkezi olan Kalp Chakrası'dır. Buraya masaj yaparak, dikkatinizi odaklayın, chakrayı açın ve içinizdeki şefkat duygularının akmasına izin verin. Bu duyguyu iyice hissedin ve onu, hiç bir ayrım yapmaksızın sizi hayatından silmek isteyenlere bile dağıtın. Şefkatinizi ve sevecenliğinizi arkadaşlarınıza, ailenize, yakın olduklarınıza ve sonra da kendinize verin. Bu tatlı duyguyla beraber akarak, onun lezzetini tadın. Şimdi bu enerjinin gücünü tamamen kendinize odaklayın; onun, sizin bütün tuhaflıklarınızı, huysuzluklarınızı, zaaflarınızı ve gizli alışkanlıklarınızı yıkayıp-götürdüğünü hayal edin. Sonra da, heyecanlı, yenilikleri merak eden ve ışıldayan o mucizevî varlığa, yani kendinize gülümseyin.

Şimdi sizi daha üstün ruhsal enerjilere açan bir sonraki chakraya geçin. Burası boğazınızda at nalı şeklinde olan kemiğin hemen altındaki chakradır. Buradan akan enerjinin içinde bir duanın şekillenmesine izin verin. Sizi varolduğunuz ilâhî kaynağa çeken bu chakra size neler hissettiriyor? Duanız, hayatınızdaki yeni bir başlangıca ve ruhunuzu, daha üstün ve parlak bir ideale adama dileğine dönüşsün. Hayattaki zorunluluklarınızı, mecbur olmadıklarınızı, bağlandıklarınızı, nelere karşı istekli olduğunuzu, egonuzu, içinize gömdüğünüz öfke ve kinlerinizi ve huysuzluklarınızı yeniden gözden geçirin. Şimdi dileğinizi daha da cilâlayarak, duanızı parlatın ve bunu ilâhî âleme gönderin.

En son olarak, dikkatinizi boğazınızın alt kısmında bulunan çukura odaklayın. Hizmet Chakranız burada bulunur. Bu chakranızı açmak ve genişletmek üzerinde yoğunlaşırken, geçmişle ilgili anılarınız, oldukça hassas bir bölge olan boğazınızda tıkanma ya da kapanma duyguları oluşturabilir. Chakranıza, şu anda hangi hizmet kapılarının önünüzde açılıyor olduğunu sorun. Hayatınıza katkıda bulunmak için hangi çabaları gösteriyorsunuz? İçinizde duyduğunuz hizmet etme enerjisi neye benziyor? Bunun farkında olun, onu deneyimleyin ve bütün varlığınızda hissedin. Tanrı'ya: "Dileğim, seninki ile bir olsun Tanrım" deyin. Bu dileğinizi şekillendirin ve kâinata yollayın. Kendinizi içinizde yeşermeye başlayan hizmet etme tohumlarına adayın ve yeniden: "Dileğim, seninki ile bir olsun Tanrım" deyin.

Chakraların Etrafında, Halka Şeklinde Dizilen Diğer Chakra Grupları

Tepe Chakrası'nın Etrafındaki Halkada Bulunan Chakralar

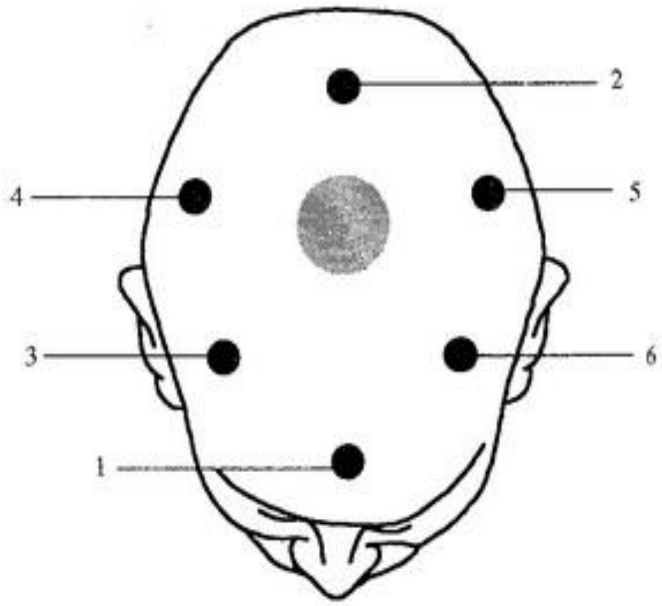
Bunların sayıları altı tane olup, Tepe Chakrası'nın etrafında bulunurlar ve aşağıdaki gibi sıralanırlar:

Birinci Chakra aynen Yedinci Göz'e benzer. (Yedi çeşit gözümüz olduğunu geçmiş bölümlerde görmüştük.)

İkinci Chakra başın tepe kısmının arkasında bulunur. Bu noktada baskı hissedilmesi, gelişmiş bir beyin epifizine işaret eder. Bu chakra, İrade / Ruh Gücü Bedeni'nin altıncı kademesiyle aynıdır.

Üçüncü, Dördüncü, Beşinci ve Altıncı chakralar ise, ikisi sol tarafta, diğer ikisi de sağ tarafta olmak üzere, bu halkanın üzerinde dizilmişlerdir. Bu chakralar, daha üstün bilinç seviyeleri ile ilgili olup, yüksek kademelerden bilgi alınmasına yardım ederler.

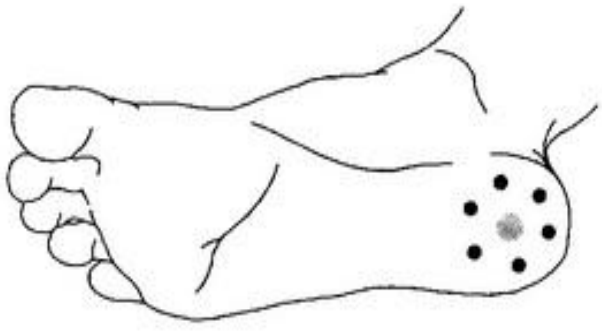
Birinci ve İkinci Chakra'yla ayrı ayrı çalışmanız gerekir. Üçüncü Chakra ile Altıncı Chakra arasındaki tüm chakraları ise, tek bir ünite olarak kabul edebilirsiniz. Parmaklarınızı başınızın üzerinde gezdirerek chakralarınıza masaj yaptığınızda, tıkalı olanların içindeki enerji değişikliklerini de farkedebilirsiniz. Her chakra arasında eşit bir mesafe vardır. Bunları parmaklarınızla tespit etmeniz size kolaylık sağlayacaktır. Masaj yaptıktan sonra, enerjinin akmasına izin verin. Bu enerjinin merkezde bulunan Tepe Chakranız'dan da akmasını sağladığınızda, gerçek denge kurulmuş olur. Havada yüzdüğünüzü ve her bilgiye ya da fikre açık olduğunuzu imgeleyin. Zihninize gelenler üzerinde muhakeme yapmayın, onları sadece yazın. Daha sonra bunların anlamlarını ve hayatınıza neler kattıklarını gözden geçirin.



Tepe Chakrası'nın Etrafında Dizilmiş Olan Chakralar. Merkezde bulunan Tepe Chakra'dır, diğerleri ise halka şeklinde onun etrafında dizilmişlerdir.

Topukların Etrafındaki Halkada Bulunan Chakralar

Başımızın üzerinde ne varsa, topuğumuzun üzerinde de aynısı vardır. Topuğumuzda, Tepe Chakrası'nın oldukça benzeri olan merkezî bir chakra bile bulunur.



Topuk merkezinin etrafında bulunan chakra halkası. Merkezdeki chakranın Tepe Chakrası'yla bağlantısı vardır. Diğerleri ise, Tepe Chakrası'nı çevreleyen öteki chakralarla ilişkilidirler.

Bu chakralar üzerinde fazla konuşulmasa da, oldukça önemlidirler. Bunların görevleri, ruhsal deneyimlerinizi ve farkındalığınızı işe yarar bir hale getirmek ve eyleme sokmaktır. Tepe ve Topuk Chakralarınız açık olduğunda, başınız göğe erse bile, ayaklarınız sağlam bir biçimde toprağa basar. Topuklarımızda halka şeklinde dizilmiş olan chakralar, kozmik gücü ve enerjiyi işaret ederler, ama kendilerini dünya gerçeğinin içinde ortaya koyarlar. Bu durum, göklerin bir parçası olan dünyamızın, aynı zamanda üzerinde rahatça dolaşılabilen bir yer olmasına benzer.

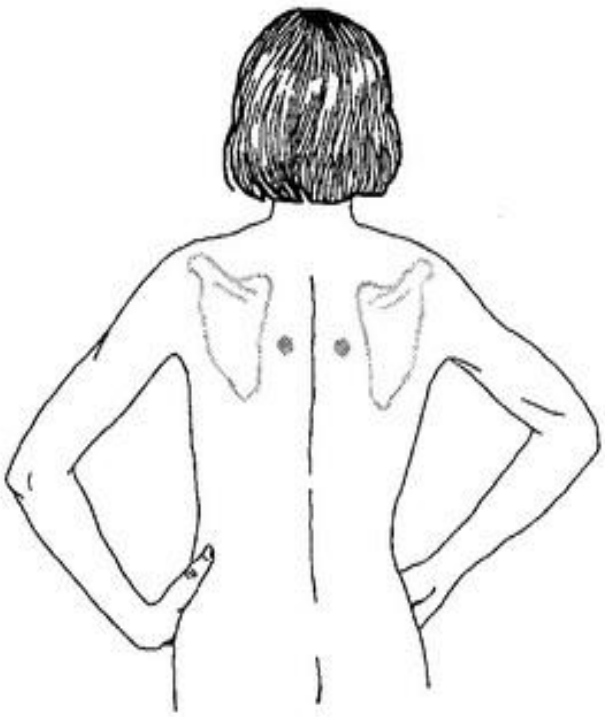
Egzersiz

Kendinize, rahatça yürüyebileceğiniz bir yer bulun. Hem başınızın, hem de topuklarınızın üzerinde bulunan bütün chakralara masaj yapın. Enerjinin hem başınızdan, hem de topuklarınızdan çıktığını hissedin. Kâinatla olan bağınızın farkında olun. Birkaç dakika sonra oturun ya da yere düz olarak yatın. Oturma pozisyonunda iseniz, ayaklarınızı dik tutun. Meditasyon haline geçerek, zihninizde yeni imajların ya da düşüncelerin belirmesini bekleyin.

Çalışmaya yeni başlayanlar için bu chakra grupları fazla önemli değildir. Ama ruhsal tekâmülleri hızlı olan kişilerin, enerjilerinden maksimum bir fayda elde edebilmeleri için, bu chakralarını daima açık ve dengede tutmaları gerekir. Bu chakralar, daha yüksek enerjilerle başedebilmesi için, fiziksel bedeni de belirli bir güç kademesinde tutarlar.

Kürek Kemiklerinin Ortasında Bulunan Chakralar

Bu chakralar, her iki kürek kemiğinin tam ortasında bulunurlar. Açık olduklarında, bedeninize enerji vererek, daha yüksek bilgileri öğrenmenize yardım ederler. Kapalı oldukları zaman,



Bu chakralar, kürek kemiklerinin tam ortasında bulunurlar.

onlara masaj yapmak size zor gelebilir. En iyisi sırtınızın bu noktalarını bir kapının kenarına sürterek masaj yapmanızdır. Ancak bundan da iyisi bir başkasının size masaj yapmasıdır. Onların açılmalarına izin verin. Hangi enerjiler burayı tıkamış? Kendinizi nasıl daha fazla açabilirsiniz? Bu chakralar sizi diğer dünyalara ve farklı eylemlere doğru açabilirler.

Birliğe ya da Yıkıcılığa Hizmet Edebilen Chakralar

Bunlar, göbek deliğinin her iki yanında bulunan eş chakralardır. Solda olanı duygularla, sağda olanı ise, daha çok düşüncelerle alâkalıdır. Bu chakralardaki enerji olumlu ve düzgün bir şekilde akıyorsa, içinizde ve bedeninizde "bir olmak" duygusunu deneyimlersiniz.

Bloke olmuş chakralardan çıkan enerji ise, yıkıcı olabilir. Chakralarında böylesi bir tıkanıklık yaşayan kişiler, kendi hayatlarını olumsuz etkiledikleri gibi, diğer insanların hayatlarında oynadıkları yıkıcı rollerin farkına bile varmazlar. Yıkıcı bir insan olduğunuzu ve sürekli sorun yarattığınızı düşünüyorsanız, bu bölgelerinizi gözden geçirip, enerjiyi yeniden öne doğru getirerek "bir olmak" duygusunu hissedebilirsiniz.

Bu chakraların neden oldukları yıkıcılığın farkında olmasanız bile, enerji sizin enerjinizdir ve karmanızı şekillendirmek de hâlâ sizin elinizdedir. Bu bölgenizde huzur ve barış dolu duygular duymanız için, fazla enerjiyi yeniden göbeğinize getirmeniz gerekebilir.

Dizlerde ve Dirseklerde Bulunan Chakralar

Dizler

Diz kapağınızın dışında ve içinde bulunan çukurları tespit edin. Bu chakralar, Tanrı'nın, ilâhî âlemin ve üstün insanların önünde saygıyla eğilmeyi ifade ederler. Diz kapaklarınızın elâstikî olmaları, bütün bedeninizi etkiler. Burada bulunan chakralar, bu nedenle de önemlidirler.

Dirsekler

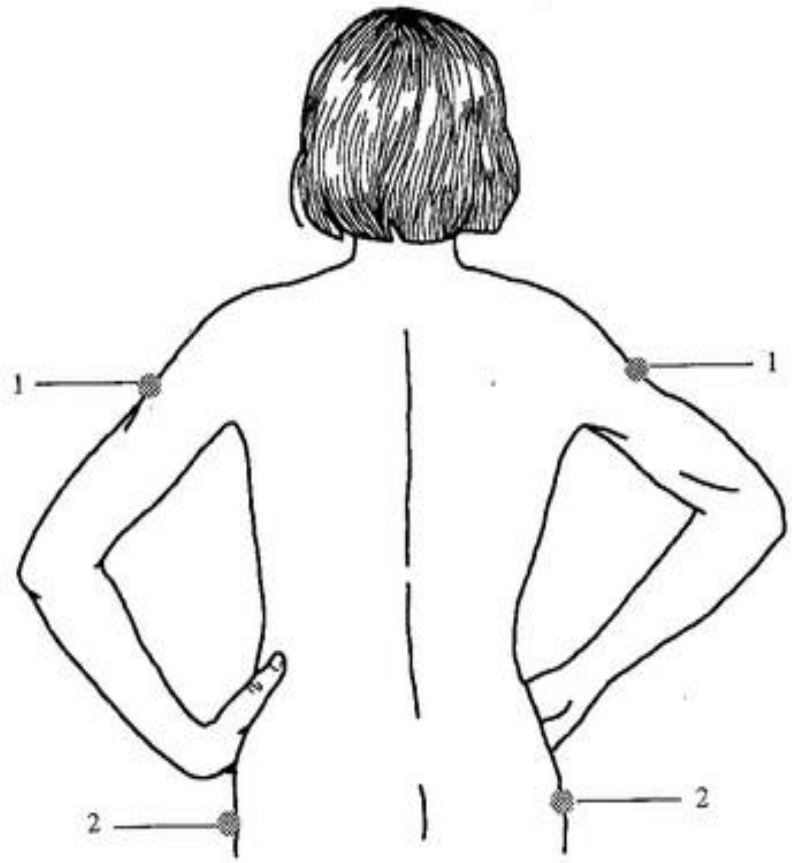
Dirseklerin her iki yanında bulunan chakralar, diz kapaklarındaki chakralara benzerler. Bunlar, kişinin dua etmek için ellerini bir araya getirdiği zaman açılırlar. Aslında chakraları en fazla açan; dizlerin eğildiği, dirseklerin hafifçe bükülerek avuçların karşılıklı olarak bir araya getirildiği ve başın hafifçe öne doğru eğildiği dua pozisyonudur. Böyle bir durumda Adanmışlık Chakrası açılır ve kişi, daha yüksek spiritüel gerçeklere doğru yükselir. Beden duanın enerjisine katılarak, ruhsal birleşmeyi güçlendirir. Bloke olmuş dirsek chakraları ise, insanı ben merkezciliğe doğru götürürler.

Dizlerin her iki yanında bulunan chakralar, kişinin bedensel esnekliği ve adanmışlığıyla alâkalıdırlar.

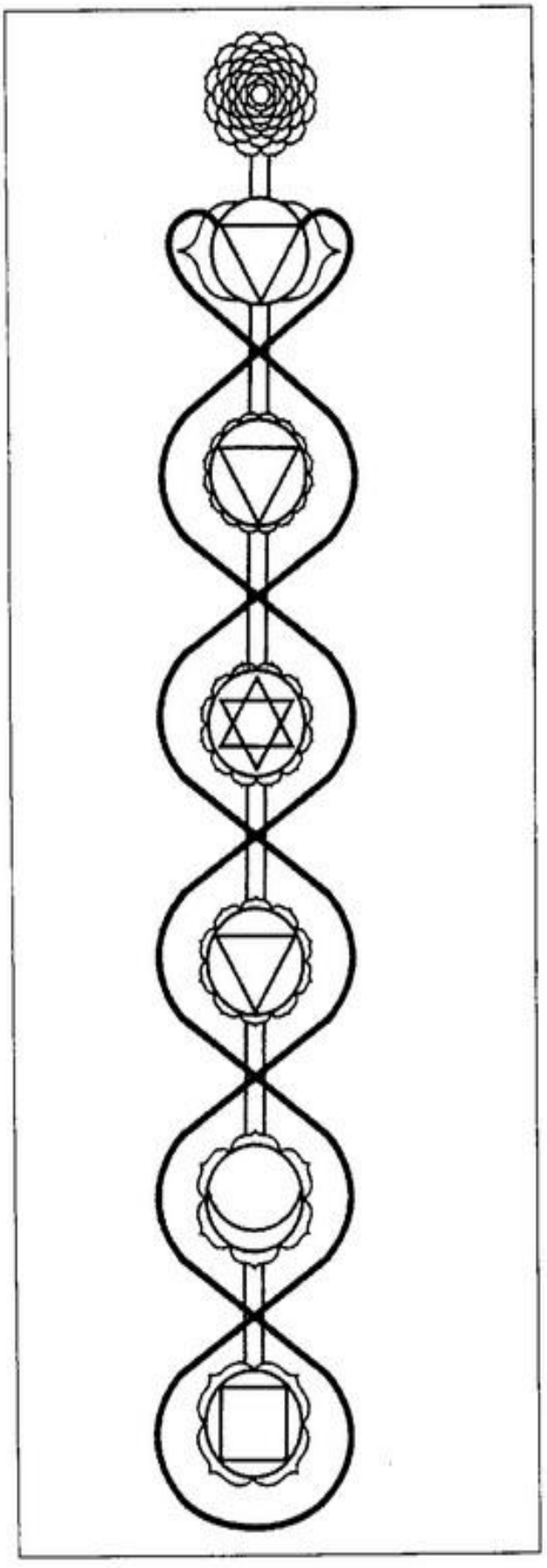
Dirseklerin her iki yanında bulunan chakralar, dizlerde bulunan chakralarla aynı görevi yaparlar.

Bedensel İyilik Sağlayan Chakralar

Bunların sayıları dört tanedir, ikisi kolların, diğer ikisi de, kalçaların üst kısımlarında bulunurlar. Bu chakralar açık ve dengede olduklarında, kişiye, fiziksel olarak iyi olduğu ve bedeninin de güven ve destek içinde bulunduğu duygularını verirler. Bu noktalarınıza masaj yaparak, enerjinin akmasına izin verin. Bedeninizi ve ruhunuzu iyice hissedin. Bu chakralar fazlasıyla açık olduklarında, kişi, kendi bedeni ve varlığıyla gereğinden fazla ilgilenir. Kapalı olduklarında ise, kişi, bedenini ihmal eder.



Bedensel iyilik sağlayan chakraların sayıları dört olup, bedenin her iki yanında bulunurlar. Kişinin kendisini iyi hissedebilmesi için çok önemlidirler.



BÖLÜM: 11

CHAKRALAR VE ARALARINDAKİ İLİŞKİLER

İnsanlar, chakraları kanalıyla birbirlerine sürekli olarak olumlu ya da olumsuz enerjiler gönderirler. Olumsuz enerjilerden kaçan insanların kendilerini inzivaya çekmiş olmalarına da bu nedenle şaşırmamak gerekir.

Enerjileriniz güçlüyse, yanınıza yaklaşan herkesi anında etkileyebilirsiniz. Bunun ne tarz bir etki olacağı ise, diğer insanın enerji sistemine bağlıdır. Zayıf enerjileri olan ya da kendini iyi hissetmeyen birisi yanınıza geldiğinde, varlığınız ona huzursuzluk verebilir ya da üzerinde baskı duygusu uyandırabilir. Fakat bu kişi, sizin enerjinizden güç almaya ihtiyacı olan birisi de olabilir. Karşınızdaki kişinin enerjisi de en az sizinki kadar güçlüyse, aranızda daha iyi bir denge, uyum ve eşitlik sağlanır.

Enerjiyi, en açık olan chakralarımız yoluyla deneyimleriz. En açık olan chakranızın cinsellikle ilgili chakra olması durumunda, bu, diğer insanlardan aldığınız enerjiyi, hangi türden olursa olsun, yalnızca cinsellik kademesinde deneyimleyeceğiniz anlamına gelir. En açık olan chakranız Kalp Chakrası ise, hayatı sevgi olarak deneyimlemeye eğilimli birisi olursunuz.

Gereğinden fazla açılmış olan Dalak ya da Göbek Chakraları tarafından emilen enerji, duygusal reaksiyonlara yol açabilir. Bazı insanlar, enerjilerinin çoğunu Üçüncü ve Beşinci Göz Chakraları'ndan alırlar. Bu gibi kişiler çevreleriyle ve dünyayla, zihinsel kademelerinden irtibat kurarlar. Bazen insanlarda tanık olduğunuz beklenmedik reaksiyonlar ise, bu chakranın kendisiyle aynı değerde olan başka bir chakranın olumsuz etkisi altına girmesinden doğarlar. Bunun tam tersi de doğrudur; başka insanlardan size gelen güçlü enerjileri, en güçlü chakralarınız vasıtasıyla alırsınız. Karşınızdaki insana gösterdiğiniz güçlü bir reaksiyonun farkında olup, bunun da nedenini bulmak istediğinizde, bu enerjiyi en fazla hissettiğiniz bölgenizin neresi olduğunu tespit etmeniz gerekir. Şayet bu kişiye karşı gösterdiğiniz tepkinin uygun olmadığını düşünürseniz, enerjiyi bilinçli bir şekilde farklı bir chakranıza (örneğin Kalp ya da Kaş gibi) kaydırmalısınız.

Enerjilerinizin yoğunluğu, kendinizi bedensel olarak rahat hissetmenize engel oluyorsa, gerinme hareketleri yaparak, derin nefesler alın. Bu hareket, stresi dağıtarak enerji akışının daha homojen bir hale gelmesini sağlar. Dengeyi sağlamanın bir diğer yolu da, enerjiyi ayağınızdan ve başınızın tepesinden dışarıya doğru göndermektir. Dans etmek, enerjinin bütün bedeninizde eşitlenmesini sağlayarak, kendinizi tıkanmış ya da bloke olmuş gibi hissettiğiniz zamanlarda sizi gevşetir. Dans etmek, sizi aynı zamanda meditasyona ya da yoğun zihinsel çalışmalara da hazırlar.

Enerji Bağları

Fiziksel olarak bir arada olmasalar bile, birbirlerine karşı güçlü duyguları olan insanların aralarında enerji bağları oluşur. Bu bağlar, Kalp, Kaş, Göbek, Cinsel Chakralar'da ya da bunların kombinasyonlarında oluşabilirler. Bu enerjilere karşı hassas olan kişiler, bu bağları hissedebilirler. Durugörü yeteneği olan kişiler ise, bunları görebilirler. Birbirlerine karşı derin ilgi duyan, ama diğer insanlarla birlikteyken bunu belli etmek istemeyenler, böyle davranarak, aralarındaki bağı gizlediklerini düşünebilirler. Ancak bu, bazı kişiler tarafından hissedilebildiği gibi, fiziksel olarak da görülebilir.

Evli çiftlerden birisi enerjisini üçüncü bir kişiye doğru yönlendirdiğinde, diğer eş, sebebini bilmediği bir kayıp duygusuyla beraber, içinde eksilen bir şeylerin olduğunun ve gizli bir ilişkinin başladığının farkına varır. Bunun nedeni, çiftin arasındaki bağın enerjisinde meydana gelen azalmadır.

Evliliklerde ya da yakın arkadaş ilişkilerinde kişiler arasında oluşan bağlar hem yararlı, hem de rahatlatıcıdır. Eğer bu bağ aynı anda bütün chakra kademelerinde sağlanıyorsa, eşler ya da arkadaşlar birbirlerinin içinde sevgiyle eriyecek hale gelirler. Bu gibi kişilerin birbirleriyle tam uyumlu oldukları söylenir. Enerji akışları ve birbirleri arasındaki temasları güçlü ve uyum içinde olan kişilerin ilişkileri de uzun ömürlü olur. Ancak enerjinin yoğun olması, bazı durumlarda huzursuzluk verebilir. Bağın gereğinden fazla sıkı olması ise, kişinin bireyselliğini yitirmesine yol açabilir. Bazen çiftlerden biri, diğerinin özelliklerini kapabilir. Bu nedenle aramızda derin duyguların ve ilişkilerin olduğu kişilere karşı dikkatli olmamız gerekir.

Bazen de anne ya da babalardan birisi çocuklarından birini, diğerine nazaran daha fazla sevme eğilimi gösterir. Bu durum, onların geçmiş hayatlarından getirmiş oldukları güçlü bağlarla ya da bu hayatlarındaki enerji uyumlarıyla alâkalı olabilir. Anne ve baba, çocuklarının hepsine eşit davransalar bile, çocuklar hangi kardeşlerinin daha fazla sevildiğini hemen anlarlar. Ancak, bu tarz güçlü bağlar, hayat boyunca aynı sıkılıkta devam etmeyebilirler. İnsanlar arasındaki olumsuz duygular, Dalak ya da Göbek Chakraları arasında kurulan nefret bağlarıyla kendilerini gösterirler.

Egzersiz

Gözlerinizi kapayın. Kimlerle olumlu ya da olumsuz olan psişik bağlarınız var? Bu duyguları en fazla hangi chakralarınızda hissediyorsunuz? Diğer insanların chakralarıyla aranızda ne tür bağlar var? Bu bağlar enerjinizi mi silip süpürüyorlar, yoksa sizi güçlendiriyorlar mı?

Karizması Güçlü, Enerjisi Yüksek Olan İnsanlar

Karizmatik kişilerin olumlu ya da olumsuz yönlerde kullanabilecekleri güçlü enerji alanları vardır. Konuşmasını zevkle dinlediğiniz bir kişinin fikirlerini de kabul etmiş olduğunuzun farkına vardınız mı hiç? Şüphesiz ki, o kişiyle birlikteyken, onun karizmatik enerjisini hissetmiş ve büyülenmiştiniz. Büyük hatipler, aktarmak istedikleri mesajların özünü enerjileriyle göndererek, kendilerini dinleyenleri etkileyebilirler. Büyük aktörler, aktristler ya da sanatçılar da aynı şeyi yaparlar. Karizmatik bir insan, enerjilerini farklı chakralarından göndererek diğer insanların chakralarını etkiler.

Bazen de karşınızdaki kişinin güçlü ve zorlayıcı enerjisi, aklınızı başınızdan alabilir. Böyle bir durumda; net düşünemez, düşüncelerinizi sözcüklere dökemez ve karşınızdaki insana cevap bile veremezsiniz. Bu nedenle kendinizi savunmasız bir durumda hissedersiniz.

Bu tarz bir insan güçlü enerjilerini genellikle, kaşlarının ortasındaki Üçüncü Göz'ünden ya da alnının merkezinde bulunan Beşinci Göz'ünden gönderir. Şayet böyle bir durum sizin de başınıza gelirse, siz de Üçüncü ve Beşinci Gözleriniz'den ona enerji gönderin. Böylece enerjiniz yolun ortasındayken onunki ile buluşmuş olur. Bu arada düşüncelerinizde bir karışıklık oluşmaması için de çaba göstermeniz gerekir. Karşınızdaki kişiyi dinlemede ya da takip etmekte güçlük çekiyorsanız, ona Beşinci Gözünüz'den enerji gönderin.

Bazı karizmatik insanlar sevgi ve barışla öylesine doludurlar ki, gittikleri yerlerdeki insanların titreşimlerini yaptıkları tek bir hareketle değiştiriverirler. Onların bulunduğu yerdeki herkes, enerjilerinin yükseldiğini hisseder.

Benzer Chakraların Birbirlerini Ele Geçirmesi

Karşınızdaki kişinin belli bir chakrasından akan güçlü enerji, aynı chakranın sizde olanını etkisi altına alabilir. Oldukça huzursuz ve sinirli bir insanla beraber olduğunuzda, sizin de aynı chakranız etkilenebilir ve siz de onun gibi huzursuz ve sinirli bir hale gelebilirsiniz. Böyle bir durumda Göbek Chakranız'dan olumlu enerji göndermeyi dileyerek, karşınızdaki kişinin enerjilerine karşı koyabilirsiniz.

Hepimizin bu tip chakra etkilenmelerine karşı dikkatli olmamız gerektiği kadar, başkalarına gönderdiğimiz enerjiler için de özen göstermemiz gerekir. Huysuz ve aksi birisi, bulunduğu her ortama olumsuzluk yayar. İşyerlerinde bu tip bir insanla çalışan diğerleri, gittikleri her yerde bu durumdan şikayetçi olduklarında, chakralarının etkilenmiş olduğunun ve bu olumsuzluğun yayılmasına kendilerinin de hizmet ettiklerinin farkına varmazlar. Bir başka insana verebileceğiniz en güzel hediye, onu kendi haline bırakmanız ve ruhsal durumunun etkisi altında kalmamanızdır. Böylece başkalarının chakralarındaki olumsuz etkileri kendinize çekmemiş olursunuz.

Çocuklar, olumsuz düşünce ve duygularıyla anne ve babalarının chakralarını ele geçirebilirler. Anne ve babalar, çocuklarına karşı olan tavırlarını kesin olarak ortaya koyarak bunu önleyebilirler. İnsanların birlikte yaşamaları, aynı chakraların açılmasına ya da tıkanmasına neden olabilecek durumları yaratabilir. Çocuklar anne ve babalarının pek çok duygularını ve davranışlarını bilinçsizce taklit ederler. Bazı chakraların belli zamanlarda açık ya da kapalı olmaları ile ilgili bilgileri bilinçaltlarına depolayan çocuklar, bir süre sonra çevrelerine aynen anne ve babaları gibi bakmaya başlarlar.

Karşınızdaki insan hakkındaki her türlü düşünce ve duygunuz, ona doğru gönderdiğiniz bir enerji formuna dönüşür. Karşınızdaki insan, bundan belirli bir kademede etkilenir. Gönderdikleriniz ise, eninde-sonunda size geri dönerler. Ne verirseniz, onu alırsınız.

İnsanlardan size doğru akan düşünce ve duyguların içinde sıkıldığınızı ve boğulduğunuzu hissederseniz, ilâhî (ultraviole ışığın renginde olan) bir ışıkla kuşatıldığınızı imgeleyin. Bu düşünce ve duygular giderek daha da güçlü bir hal alırlarsa, bunlar size ait olanlardır. Şayet gittikçe zayıflıyorlarsa, başkalarına ait olan düşünce ve duygulardır. Bu egzersizi yaparken, karşınızdaki insandan size gelen enerjilerin farkına varabilir ya da onun yüzünü görebilirsiniz. Böyle bir durumda karşınızdaki insanın çok da zararlı ya da kasıtlı davranan birisi olmadığını düşünmeniz mümkündür. Ama ne yazık ki, üzerinde durulmayan pek çok özensiz düşünce ve duygu, manevî atmosferimizi kirletmeye devam etmektedir.

Enerjinizi Yansıtın

Karşınızdaki insanın güven ya da huzur gibi enerjilere sahip olmasını istiyorsanız, bu enerjileri önce kendi içinizde hissedin. Bunlar mutlaka ona da yansıyacaktır. Karşınızdaki insan sükûnetten ve barıştan yoksun olduğunda, bazen kızıp-sinirlenebilirsiniz. Ancak bu, içinde bulunduğunuz durumu daha da kötü bir hale getirir.

Net Olun

Düşündüğünüz ya da söylediğiniz şeyleri aynı zamanda içimizde de hissetmeniz, gerçekte ne demek istediğinizin farkında olduğunuzu gösterir. Bu aynı zamanda, iletmek istediğiniz mesajın özünü karşınızdakine tam olarak ulaştırır ve sizi daha kolay anlaşılabilir bir insan haline getirir.

Enerji Çekiciler

Enerji seviyeleri düşük olan insanlar, enerjinizi bilinçsizce kendilerine doğru çekebilirler. Bu tarz insanlar enerjilerini atmosferden çekmeyi henüz öğrenememiş olduklarından, bunları hazır bir şekilde diğer insanlardan çekmeyi tercih ederler. Bu tarz bir enerji, diğer insanlar tarafından önceden evrenden alınmış ve kullanılabilir titreşim düzeyine getirilmiştir. Bu gibi kişiler bazen de fiziksel ve duygusal yönden öylesine zayıf olurlar ki, kendilerine enerji çekecek gücü bile bulamazlar.

Geçerli hiçbir sebep olmaksızın kendinizi tükenmiş ya da huzursuz hissediyorsanız, bilin ki enerjiniz çekiliyordur. Çekilen enerji sizi zayıflatır ve auranızın kapandığını hissedersiniz. Böyle bir durumda bedeniniz kilitlenir. Enerjinizi emen kişinin ya da kişilerin yanından hızla uzaklaşmak istersiniz. Bu durumla başedebildiğinizde ve size ait olan enerjiyi yeniden bedeninizde hissettiğinizde, niye böyle davranmış olduğunuzu merak edersiniz ve: "Acaba ben gereğinden fazla evhamlı bir insan mıyım? Ortamdan kaçmak yerine acaba orada mı kalmalıydım?" tarzındaki sorularınızın ardından, suçluluk duygusu duyabilirsiniz. Ama "enerji çekmenin dinamiği"nin farkına vardığınızda, durumunuzu daha net bir şekilde kavrayabilirsiniz.

Kendinizi tükenmiş hissettiğinizde, enerjinin hangi chakranızdan ya da chakralarınızdan çekilmiş olduğunu bilmek isteyebilirsiniz. Böylece ya o chakranızı kaparsınız ya da sizden enerji çekmek isteyen insana dilediğiniz bir şekilde enerji gönderirsiniz. Eğer enerji gönderdiğiniz kişi yine de gücüne kavuşamazsa, enerji göndermeyi durdurabilirsiniz. Bazen insanlar, diğer insanların enerjilerine bağımlı bir hale gelirler. Şayet enerjinizi göndermemeyi tercih ederseniz, içinizi ve çevrenizi beyaz bir ışıkla kuşatarak, kendinizi koruma altına alın ve auranızın daha da güçlenmesi ve enerjinizi çekecek unsurlara karşı kalkan vazifesi görmesi için dilekte bulunun. Bir diğer metod ise, sizinle, enerjinizi emen kişi arasında camdan bir duvarın bulunduğunu imgelemenizdir.

Ortamda Karışıklık Yaratanlar

Chakrasında yüksek enerji bulunan ya da tam tersine enerji akışı dengesiz olan kişiler, bulundukları ortamı karıştırmak ve tartışma yaratmak için bir takım nedenler icat ederler. Çünkü böyle yapmaları, onların fazla enerjilerinin boşalmasına ve bedenden dışarı atılmasına neden olur. Bazı insanlar ise, karışık ortamlarda daha mutlu olurlar. Yaptıkları iğneleyici ve kavga başlatıcı konuşmalarla, kendi enerjilerini de harekete geçirir ve blokajları çözerler. Ancak diğer insanlar ne yazık ki, bundan hayırlı bir şekilde nasiplenemezler. Dedikodu ve başkaları için yapılan ağır ithamlar da, bu enerjileri boşaltmanın diğer yollarıdır. Böyle bir ortamda bulunduğunuzda, içinizdeki huzuru korumaya çalışarak, chakralarınızın olumsuz şekilde etkilenmelerine izin vermeyin. Yapabileceğiniz en iyi şey, konuyu değiştirmek ya da diğer insana, sizin yanınızda bir daha bu tarz da konuşmamasını söylemektir.

Seks

Cinsel düşünce ve duygularla fazlasıyla haşır neşir olmak, cinsellikle ilgili chakraların gereğinden fazla açık olduğunu gösterir. Kişi bu durumunun farkında olsun veya olmasın, diğer insanlar bu enerjileri hemen alırlar. Bazı durumlarda cinsel yönden birlikte olmayı bile teklif edebilirler. Cinsellikle ilgili chakralarınızın dengeli, daha yukarıda bulunan chakralarınızın ise açık olmalarını sağlayın.

Spiritüel enerjileri yüksek olan bazı kişilerle,

cinsel enerjileri bloke olmuş kişiler; spiritüel enerjileri bloke olmuş kişilerle, cinsel enerjileri yüksek olan kişileri kendilerine doğru çekerler. Bu, zıtların birbirlerini çekmesiyle ilgili bir durumdur. Spiritüel enerjileri yüksek olan kişilere karşı cinsel çekim duyabilenler de vardır.

İçinizi ve çevrenizi parlak ışıkla doldurarak dengeyi bütün bedeninizde hissedin. Seks ve ilişki, chakralarınız dengede ve açık olduklarında ve enerjileriniz düzgün aktığında doyum verir.

Enerjinin Bloke Olması

Hayatımızın çoğunu, çevremizdeki kişilerden gelen enerjilerle kuşatılmış ilişkilerin içinde geçiririz. Bu enerji alış-verişi içersinde kendi enerjimizin diğer insanları nasıl etkilediğini bilmemiz de önemlidir. Chakraları bloke olmuş bir insanın yanında, siz de kendinizi kapanmış hissedersiniz.

Böyle bir insanın sizinle hiçbir şey yapmak istemediğini düşünebilirsiniz. Ama belki de o kişi sizinle iletişim kurmayı çok fazla istemekte, ancak bloke olmuş chakralarını sizin eşliğinizde açmaktan korkmaktadır. Bu tarz ilişkiler, gergin ve ürkütücü olabilirler.

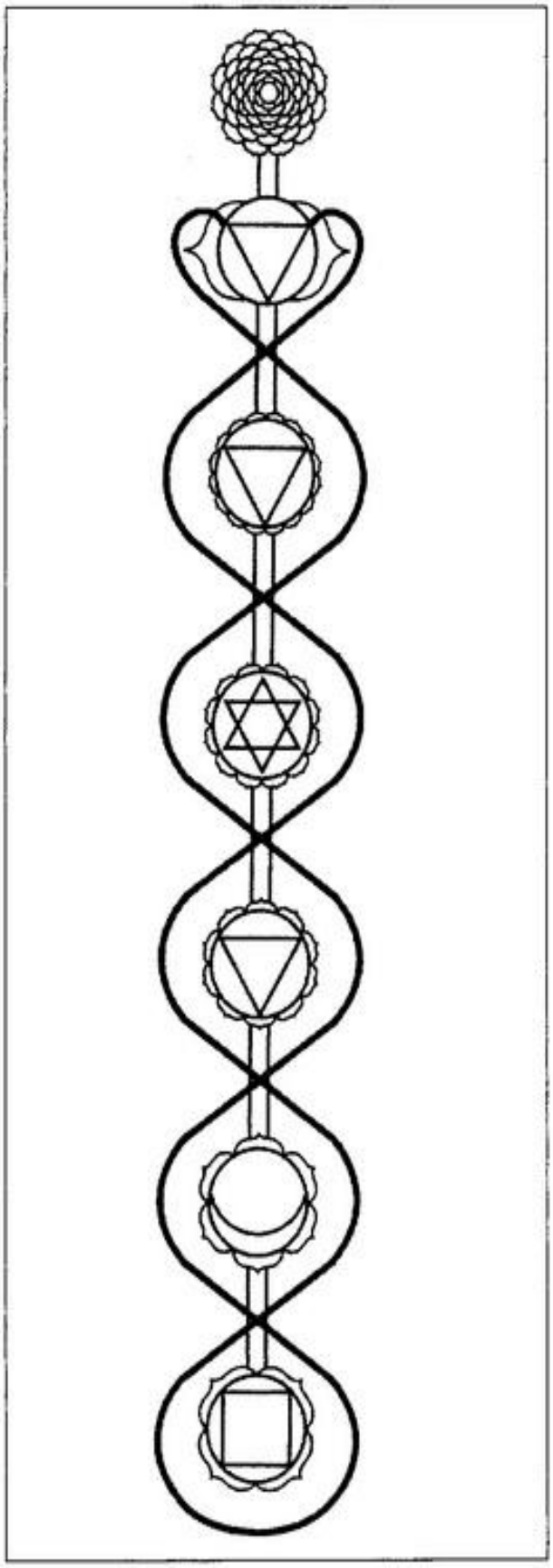
Daha açık olmak istediğinizde, chakralarınızın diğer insanların enerjilerini alacak şekilde açılmış ve gevşemiş olduklarını hissetmeniz gerekir. Açık olmanın; karşınızdaki insanla bağ kurmak, kendinizi güçlü hissetmek, yalnız olmadığınızı ve sevildiğinizi bilmek gibi pek çok yararları vardır.

Karşınızdaki insanların sizi daha fazla kabul etmelerini arzu ettiğinizde ise, enerjilerinizin huzurlu bir şekilde sizden çıktıklarını hayal edin. Onları zorlamayın, çünkü böyle bir durumda karşınızdaki kişi, kendisini enerji bombardımanına uğramış gibi hissedebilir.

Chakralarınızı Daha İyi Anlayabilmeniz İçin Bir Egzersiz

Gözlerinizi kapayın. Hayatınızda sizin için önemli olan birisinin önünüzde ya da yanınızda durduğunu imgeleyin. Bedeninizin onun varlığına karşı nasıl bir tepki verdiğinin farkında olun. Hangi chakralarınızın açık, hangilerinin kapalı olduklarını hissediyorsunuz? Açık oldukları bölgelerde kendinizi gevşemiş, kapalı oldukları yerlerde ise, gergin hissedeceksiniz.

Enerjilerinizin nasıl aktıklarının farkına iyice vardıkça, hayatınızı daha fazla kontrol edebilecek ve ondan daha fazla zevk almaya başlayacaksınız. Enerji akışının, içinde bulunduğunuz durumlara ve birlikte olduğunuz insanlara göre değiştiğini unutmayın.



BÖLÜM: 12

CHAKRALARIN ŞİFA VE TEDAVİDE KULLANILMALARI

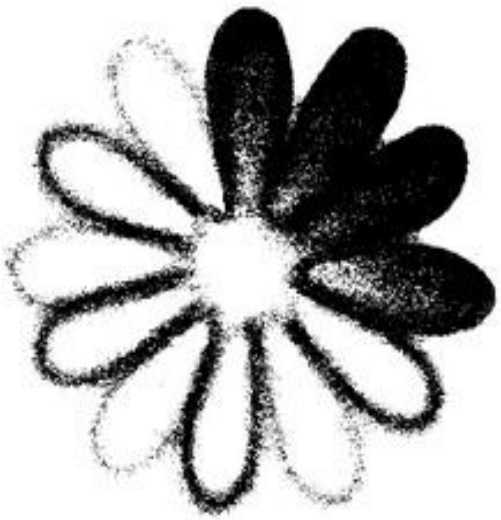
Chakralara giren ve çıkan enerji, kasları, sinir sistemini ve hormon bezlerini etkiler. Chakra, bloke olup, tıkandığında ise, çevresindeki bölgeler bundan olumsuz bir şekilde etkilenebilirler. Chakraların açık olması ve enerjinin de düzgün akması durumunda, kişi kendisini canlı, ışık dolu ve hayatını dopdolu yaşamaya hazır bir halde hisseder. Kısmen açık ya da tamamen kapalı chakralarla kişi, enerjisini tam olarak kullanamadığı için, zihinsel karmaşa ya da depresyon yaşayabilir ve kendisini hayatın dışında hissedebilir. Kasların gerilmesinden, kötü duruş biçimlerinden ya da enerjiyi chakraların içinde tutmaktan dolayı da enerjiler bloke olup, tıkanabilirler.

Chakraların renklerinin canlı olmaları, uyum ve gelişmenin işaretidir. Mat ya da grileşmiş ve koyu renklere dönüşmüş bölgeler ise, fiziksel, duygusal ya da zihinsel tıkanıklıklarla alâkalı problemlerin olduğunu gösterirler. Chakraları bu durumda olan kişiler, olumsuz duygular yaşarlar ve çevreleriyle iletişim kurmaktan korkarlar.

Bazı chakraların, çevrelerinde bulunan diğer chakralara nazaran daha aktif olmaları, kişinin, çevre chakralardan enerji çekerek bu chakrasına fazla enerji yüklemesinden kaynaklanır. Böyle bir durum, kişinin hastalanmasına yol açar. Diğer yandan, chakralardan birisini bloke etmek, bölgenin tümünde tıkanıklık yaratabilir. Örneğin, cinsellikle ilgili chakraları bloke olmuş bir insanın, tüm alt karın bölgesi de tıkanabilir ve buradaki organların fonksiyonları yavaşlayabilir.

Kendileriyle ilgili beklentileri düşük olan insanlar, dışarıdan olumsuz enerji çekmeye meyilli olurlar. Bu kişiler, diğer insanların hastalıklarını da kendilerine doğru çekerler.

İşlenmemiş olduğu için kullanılamayacak olan fazla enerji ise, sonunda bitkinliğe, halsizliğe, ruhsal tıkanıklıklara ve depresyonlara neden olabilir. Yerinde duramamak, huzursuzluk ve hastalık ya da etkin olamama hali, bu durumun ana motiflerini oluştururlar. Yaratıcı projeler, fiziksel egzersizler ve meditasyon, bloke olmuş enerjinin kullanılması ve işlenmesi için yardımcı olurlar.



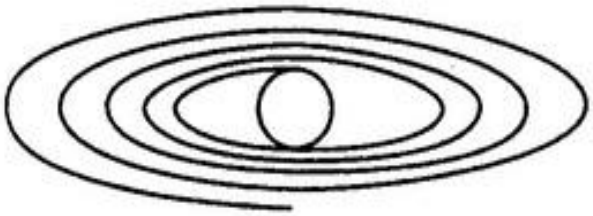
Chakranın karanlık ve koyu bölgeleri, olumsuzluğu, bloke olmuş (tıkanmış) enerjiyi ya da henüz gelişmemiş olan petalleri işaret ederler.

Chakraların Genişlemesi

Chakralar bazen stres altında, olumlu enerjinin kullanımı için gereğinden fazla olabilecek bir genişliğe ulaşabilirler. Bu tarz genişlemeler, idare edilemeyen enerjiler sonucunda ortaya çıkarlar ve Kalp, Mide ve Göbek Chakraları'nı etkilerler. Alınan ilâçlar da chakraların (baş bölgesindeki chakralarda daha fazla olmak üzere) gereğinden fazla açılmalarına neden olabilirler. Bu tarz genişlemelerin sonucunda, chakralar etkinliklerini kaybederler ve büyük miktarlardaki enerji boşa çıkar. Bunun ardından bedenin tümü

bitkin bir hale gelir.

Böyle bir durumda olan chakranız varsa, onu eski haline getirmeye çalışın. Bu da işe yaramıyorsa, profesyonel bir yardıma ihtiyacınız var demektir. Bunun yanı sıra, elinizi chakranızın üzerinde 7.5 ilâ 10 cm yüksekten tutarak, saat istikametinde (tersi de olabilir) gezdirin ve fazla enerjiyi o noktadan alarak, bütün bedeninize yaymaya çalışın.



Merkezdeki daire, chakra enerjisinin olması gereken yeri belirtmektedir. Etrafındaki halkalar ise, korku, heyecan ya da diğer aşırı duygular neticesinde oluşabilecek genişlemeleri göstermektedir.

Ağrı

Belirli bir chakrada oluşan ağrı, chakranın açılmaya çalıştığını gösterir. Buraya hafifçe masaj yaparak gevşemesini sağlayın. Ağrı devam ederse, durun. Bilincinizi bu chakranıza yükleyerek, düşüncelerin ve duyguların bilincinize gelmesine ve tıkanmış olan yerlerinizi tespit edebilmeniz için sizi açmasına izin verin. Farkındalığınız artmaya başladığında, ağrınız ya da tıkanıklığınız aniden kaybolacaktır. Ancak bu durum devam etmekte ısrarlı oluyorsa, tıbbî bir yardım almanızda fayda vardır.

Hastalıklar ve Hasta Olanı Ziyaret Ettiğinizde Dikkat Edeceğiniz Hususlar

Hastalıklar esnasında gelen ziyaretçilerden enerjiler alınır. Bunlar, özellikle huzurlu ve güzel enerjiler olduğu zaman faydalı olurlar. Böyle bir durumda hem hasta olan, hem de enerjiyi gönderen kişi kendisini iyi hisseder. Bu ayrıca iyi bir arkadaşlık örneğidir. Ancak, düşüncesiz ya da farkındalık seviyesi düşük olan bir ziyaretçi, bazen hasta olan kişinin enerjisini çekebilir ve durumun daha kötü olmasına yol açabilir.

Depresif bir insan, karşısındaki insanın yüksek enerjisinden fayda sağlayabilir, ama bu durum, onun depresyon yaratan enerjileriyle başetmesine engel olabilir. Enerjiler ve akışlarıyla ilgili genel bir bilginizin olması, kendi enerjilerinizi diğer insanların enerjileriyle daha uyumlu bir şekilde kullanabilmenize yardım eder.

Hasta birisini ziyaret ettiğinizde, sizin de mümkün olduğunca şifa bulmanız en iyisidir. Hasta olan kişiyle aranızda doğal bir enerji akışı olmalıdır. Enerjinizi kendi akışına bırakmanız daha doğru olur. Onu zorlamanız ya da yönlendirmeye çalışmanız, şifadan ziyade zarar verebilir.

Egzersiz yapmak, bedeninizi hastalıklara karşı korur. Ancak kas yapıcı ve zorlayıcı egzersizler blokajlar yaratabilirken; dans etmek, yüzmek, yoga ya da tai chi (*) yapmak bedeni dengeler ve chakraları gevşetir.

Lemurya Usulü Chakra Tedavisi

Lemurya Uygarlığı'nda şifacılar, hastanın chakrasında bulunan olumsuz enerjiyi çekip, kendi bedenlerine götürebiliyor ve sonra da onu olumlu enerjiye çevirip, geri gönderebiliyorlar-

(*): Tai Chi Chuan (Hayatın Kodu):

dı. Örneğin pro lem kendisini Göbek Chakrası'nda gösterdiyse, şifacı, enerjiyi bu noktadan kendisine doğru çekiyor, onu olumlu enerjiye dönüştürerek, kendi Kalp Chakrası'ndan, hasta olan kişinin Kalp Chakrası'na ve oradan da göbek bölgesine doğru gönderiyordu. Burada önemli olan nokta, çekilen olumsuz enerjinin yerine aynı miktarda olan yenisinin konulmasıydı. Bunun böyle olması, kişinin daha fazla hastalıkları kendisine doğru çekmemesi ve şifacının da kendisini hastalıklara karşı koruması için gerekliydi.

Masaj ve Bedenin Çalışması

Bedeninize masaj yapmanız ve onu çalıştırmanız, enerjilerin bütün bedeninizde dengeli bir biçimde akmalarını sağlayarak, chakralarınızın da düzgün çalışmalarına imkân verir.

Samadhi

Samadhi, Sanskritçe bir kelime olup, bedeninizin içinde ve dışında bulunan kuvvetler arasındaki dengeyi ifade eder. Düzgün bir şekilde çalışmayan chakranız için Samadhi'yi sağlamanız gerekir. Bazen düz bir nefes almak (göğsünüzün ön kısmının üstünde ve altında) size bu duyguyu getirebilir. Chakralarınıza lavanta renginin dolduğunu imgelemek de işe yarayabilir. Ya da sadece Samadhi duygusunu hissetmeyi dilemeniz bile yeterli olabilir. Samadhi'yi hissetmek için yapacağınız çalışmalar, size içsel huzur ve sükûnet getirecek, ruhsal tekâmülünüze hız katacak ve şifa verecektir. Bunun için en iyisi, işe Kalp Chakraları'ndan biriyle başlamak ve buradan istediğiniz şekilde diğerlerine geçmektir.

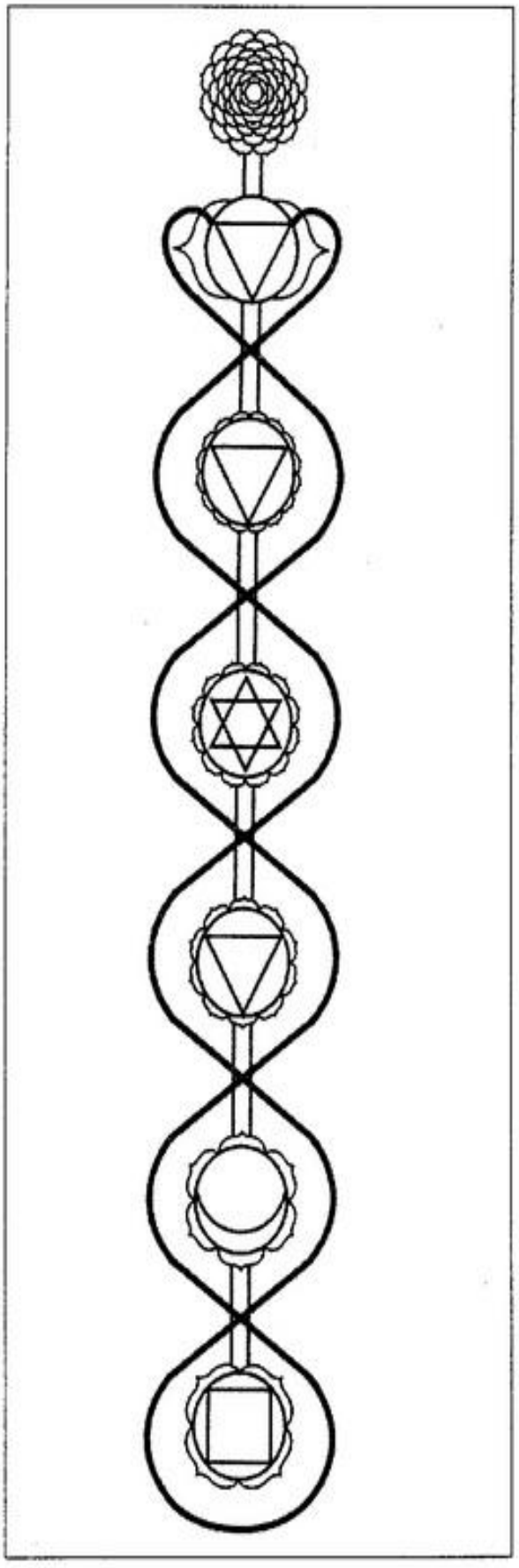
Kayaların ve Minerallerin Şifa Verici Özellikleri

Taşlardan ve minerallerden çıkan enerjilerin, chakralar üzerinde şifa verici ve uyandırıcı etkileri vardır. Çeşitli taşlar ve mineraller üzerinde yapılmış olan çok ilginç deneyler bulunmaktadır. Bu tarz taşları farklı chakralarınız üzerine yerleştirin ve bedeninizin bunlara verdiği tepkileri gözlemleyin. Kristalleri ve mineralleri şifa amaçlı kullanabilmenize yarayacak pek çok kitap mevcuttur. (*)

Sağlığın Işıltısı

Beden sağlığının aynı düzeyde devamlı olarak kalabilmesini sağlamak çok kolay değildir. Beden, bazen hastalıklara ve zayıflıklara, bazen de sağlıklı bir şekilde ışıldamaya meyil eder. Sağlığın ışıldaması, "canlılık"la aynı anlamdadır ve elbette ki hastalığa tercih edilir. Ancak böyle bir bedene sahip olabilmek için, bütün chakralarınızdaki enerji akışının da düzgün olması gerekir. Bedeninizi daha canlı ve sağlıklı tutabilecek şeyler üzerinde düşünün. Örneğin listenizde; egzersiz, diyet, neşe, çiçekleri koklamak, sevgi ya da buna benzer şeyler olabilir. Listenize zaman zaman eklediğiniz yeni maddeleri, günlük programınızda uygulayarak, onlara da aktivite kazandırın.

(*): Değerli Taşlarla Tedavi Rehberi: *Pamela Chase - Jonathan Pawlik*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2004.



BÖLÜM: 13

KARMA

Yukarıda da, aşağıda da olan aynıdır,

Ne ekersen, onu biçersin.

Her etkinin ardından bir tepki gelir.

Boşlukların doldurulmaları gerekir.

Her şey değişir.

Almak için ver.

Kutuplar, dengeyi bulmaya çalışacaktır.

Karma, Sanskritçe bir kelime olup, her etkinin ardından bir tepkinin geldiğini anlatır. Bu aynı zamanda, ne verirseniz, onu geri aldığınız anlamına da gelir. Ancak bu gerçek, bazen insanları eyleme geçmekten alıkoyabilir. Yanlışlara karşı verilen tepkiler ise, altından kalkılamayacak denli ağır olabilir. Yaşamak ve tekâmül etmek için kişinin eylemde bulunması gerekirken, eylemden kaçınması büyük bir yanlışlıktır. Sezgileri kişiye, nerede eyleme geçmesi, nerede ise geçmemesi gerektiği hususunda yardım ederler. İçinizi ve tüm çevrenizi sevgiyle doldurarak, şüphelerinizi giderebilir, düşüncelerinize netlik kazandırabilir ve karmanızı ağırlaştırmış olan yüklerden kurtulabilirsiniz.

Karma, "iyi karma" ve "kötü karma" diye ikiye ayrılır. Aslında karma, ne "iyi", ne de "kötü" diye nitelendirilebilir. Karmanızdan dolayı yaşadığınız acılar ve ızdıraplar, aslında sizin tekâmülünüz için gereklidirler ve gelişiminizi hızlandırırlar. "İyi karma" iyi şeylerin olduğu bir durumu anlatmak için kullanılır, ama "iyi bir karma"yı arzulamak, bazen kendinizi tuhaf ve zor şartların içine sokmanız anlamına gelir. İyi şeyleri elde edebilmek için iyi şeyleri yapıyor olmak, bazen karmanın amacı ile çatışabilir. Karmik şartlar, insanların evrensel kanunları anlamalarına yardımcı olurlar ve onları, bu kanunların çerçeveleri içinde davranmaya yöneltirler.

Karmanın kanunlarını öğrenmek ve bunlara göre davranmak, sizi daha fazla karma yükünden kurtarır. Egoya olan düşkünlüğün karma yükü getirmesi kaçınılmazdır. Egolarımızdan kurtulmak için elimizden geleni yapmalıyız. Ancak bunu, hayattan elinizi-eteğimizi çekerek değil, onunla daha derinden ilgilenerek ve daha fazla riskler alarak gerçekleştirmeliyiz. Eylemlerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi iyice analiz ederek, nasıl oluştuklarını kavrayabilirsek, karmik yükümüzden dolayı oluşmuş olan olumsuz enerjilerden kurtulabiliriz. Karmik yükümüzden kurtulabilmek için Tanrı'dan yardım da dileyebiliriz.

Karmik enerjinin farkına vardıktan sonra, düşünce ve davranışlarımızı değiştirmemiz gerekir, aksi takdirde aynı deneyimleri bir kez daha yaşamak zorunda kalabiliriz. Öğrenilmemiş olan derslerin enerjileri, bir sonraki enkarnasyonumuza geçerek, onu daha da zorlaştırırlar.

Kendilerine karma yükü yaratanlar, daha yavaş bir şekilde öğrenirler ve tekâmüllerine daha aşağı kademelerde devam ederler. Enerjilerini daha doğru bir şekilde kullanmayı öğrenenler ise, egolarına bağlı olmadıklarından dolayı, daha yukarıda olan tekâmül yollarına çıkarlar. Bu gibi kişiler, daha fazla anlayışa sahip olan ve ilişkilerinde ilâhî unsurlara yer veren insanlardır. Ruhsal yönden gelişebilmek için, bir takım deneyimlerin yaşanması gerekir. Yaşadığımız olaylara karşı içimizde duyduğumuz duygular ve gösterdiğimiz tepkiler, tekâmül yolumuzda nasıl ilerlediğimizin de göstergeleri olurlar. Her problemin, hastalığın ya da şanssızlığın, "karma yükü" diye nitelendirilmesi gerekmez. Hepimiz bir tekâmül süreci içindeyiz ve üzerinde çalışacağımız yeni enerjileri almakta, onları öğrenmekte, kullanmakta ve böylece enerjilerimizi güçlendirerek, onları kullanma yöntemlerimizi geliştirmekteyiz. Tüm bunlar, karma değil, bize büyümemiz ve gelişmemiz için sunulmuş olan fırsatlardır.

Karma ile fırsat arasındaki farklılığı bilmek, etkilere karşı nasıl bir tepki vereceğinizi belirler. Bazı fırsatlarla karşılaştığınızda ve içinde bulunduğunuz durum, sizden büyümenizi ve gelişmenizi istediğinde, siz bunu gerçekleştirmek, araştırmak ve yeni şeyleri denemek için adeta itildiğinizi hissedersiniz. Hatta bazen yapabileceklerinizin ötesine de geçebilirsiniz. Ama içinde bulunduğunuz durum karmik ise, kafanız karışır ve siz, o etkiye doğru çekilir ve adeta oyunun bir parçası olursunuz. O anda ve hatta sonrasında bile, nelerin olup-bittiğinin farkına bile varmayabilirsiniz. Böyle durumlarda sezgilerinize başvurmak en iyisidir. Bazı insanlar fiziksel yollardan bilgi edinmeye, diğerleri ise, kitaplardan ya da öğretmenlerden yardım almaya çalışırlar. Sizin için hangisi iyi ise, onu yapın. Bazen de bir takım yeni yöntemler ve yollar öğrenmenizin zamanı gelmiş olabilir, böyle zamanlarda kendinize: "Bu olayla başa çıkabilmek için başka neler yapabilirim?" diye sorun. Belki de alışkanlıklarınızın dışına çıkmanız gerekiyordur. Lider olan bir kişinin, diğerlerinin liderlik yapmasına da izin vermeye ihtiyacı vardır. Liderin ardından gidenlerin ise, liderlik rolünü üstlenmeye ihtiyaçları olabilir.

Durumlarla ve Tutumlarla İlgili Olan Karma

Kişisel karmanın iki türü vardır:

1) Durumlarla ilgili olan karma: Geçmiş hayatlarınızda bir kişiye karşı yaptığınız bir eylem, bu hayatınızda o kişi tarafından bu kez size yapılır.

2) Tutumlarla ilgili olan karma: Geçmiş hayatlarınızdaki (kişilere ve hayata karşı olan) kızgınlıklarınız bu hayatınızı da etkilerler.

Durumlarla ilgili olan karma, eylemlerinizi ve tepkilerinizi değiştirmeyi isteyebilmek için yeterince gelişene kadar, enkarnasyonlarınız boyunca devam edebilir.

Tutumlarla ilgili olan karma ise, kızgınlıklarınızı yeniden size doğru çekerek, korku ve endişe içinde yaşamanıza neden olur. İşinize yaramayacak olan tutumlarınızın farkında olmalı ve onlardan kurtulmalısınız. Gönlünüzü sevgiyle doldurmak, size sorun olan yanlış tutumlarınızın sevgi filtresinden geçmelerini sağlar. Tutumlarınız "kazan-kazan (win-win)" ilkesi doğrultusunda olmalıdır.

Diğer İnsanların Karmaları

İnsanların çoğu, zaman zaman diğer insanların karmalarından etkilenirler. Onlar hakkında gereğinden fazla endişe duyduğunuzda ya da olaya karışmamanız gerektiği halde karıştığınızda, bu kişilerin karmalarından etkilenirsiniz. Diğer insanların karmalarına bulaşacak herhangi bir eylemde bulunmamanız gerekir. Suçluluk duygusundan kurtulmak ya da karşısındaki kişiyi kontrol altında tutabilmek amacıyla diğer insanların karmaları ile etkileşime giren pek çok insan vardır. Bol bol dua etmek ve sezgisel yaklaşımlarda bulunmak, başkalarının karmalarıyla ilgili olan kararınızı olumlu yönde etkiler. Dengeli olmak çok önemlidir. Başlarının üst kısmının arkasında bulunan chakralarındaki Kundalini akışı güçlü olan kişiler, diğer insanların karmalarına pek karışmazlar. Kundalini enerjileri başlarının ön kısmında bulunan chakralarından (Yedinci Göz'den) akan kişiler ise, diğer insanlara fazlasıyla yardım etmek ve onlarla birlikte yaşamak isterler. Dengeyi ve doğru yönü bulabilmek için, esas enerjinin Tepe Chakrası'ndan dışarıya doğru akması gerekir.

Grup Karması

Gruplarla ilgili olan karmalar da, en az birey-

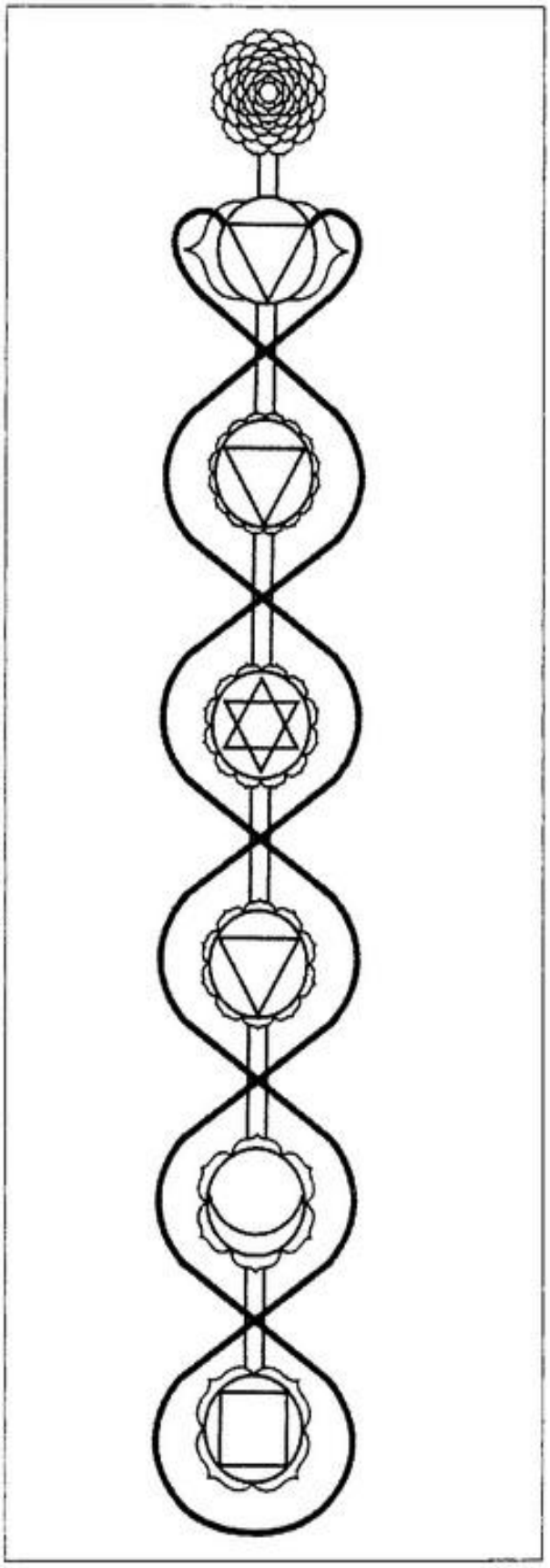
lerin karmaları kadar önemlidir ve dengelenmeye ihtiyaçları vardır. İçinde bulunduğunuz grubun hayrı ve iyiliği için yapmanız gerekenler üzerinde verdiğiniz kararlar, yapacaklarınızı da belirler. Büyük bir farkındalık seviyesine varmışsanız ve eylemlerinizi de buna göre şekillendiriyorsanız, nerelerde olayların içinde kalacağınızı, nerelerde ise, dışında olacağınızı bilirsiniz ve böylece, karmanızın amacını da anlamış olursunuz. Grupların içinde bulunuyorsanız, her zamankinden daha fazla dikkatli olmanız gerekir. Bu durum bazıları için grubun aktivitelerine daha fazla dahil olmak, diğer bazıları içinse, kendilerini özel işlerine daha fazla adamak anlamına gelebilir.

Karmanın Bilinçli Bir Şekilde Seçilmesi

Bu dünyaya gönderilmeden önce, dengelemeyi arzu ettiğimiz karmamız ve hangi yönlerimizi geliştirmemiz gerektiği üzerinde verilen kararların oluşturulmasına yardımcı oluruz. Kişi tekâmül ettikçe, kendisi ile ilgili hazırlanan plan üzerinde daha fazla seçim hakkına sahip olur. Bazıları da, karmalarının hepsinden bu hayatlarında kurtulmaya karar verirler. Kısaca, çiğneyebileceklerinden fazlasını ısırırlar. Kimileri ise, ruhsal gelişimleri için oldukça hırslıdırlar. Güç, anlayış, hastalığın ne olduğu ile ilgili deneyim ve dayanıklılık kazanmak için bu hayatlarında hasta olmayı seçerler. Bazen bir hastalık, grupların topyekûn gelişimi için de gerekli olabilir. Örneğin Helen Keller, kör ve sağırların nasıl yaşadıklarını göstermek için bu hayatı seçmiş olabilir.

Karmanın Olumlu Yönü

İnsanlar; ilişkileri, kariyerleri, ruhsal gelişimleri, yapacakları seyahatleri, varmak istedikleri sanatsal hedefleri ya da hayatın başka yönleriyle ilgili olan ve daha önceki hayatlarında ulaşamamış oldukları çeşitli amaçlarına, bu hayatlarında ulaşmak için fırsatlar beklerler ya da bunları oluşturmaya çalışırlar. Aslında önlerine çıkan durumların çoğu ve yapacakları seçimler, karmik planları ve içgüdülerinden etkilenerek, şekil bulurlar.



BÖLÜM: 14

KUNDALİNİ'NİN İSTEMLİ BİR ŞEKİLDE HAREKETE GEÇİRİLMESİ İÇİN YAPILACAK HAZIRLIKLAR

Kundalini enerjinizi bedeninizde daha fazla özümseyerek, kullanarak ve onun güvenli bir şekilde hareket etmesini sağlayarak, birkaç hayata sığabilecek olan tekâmül sürecinizi tek bir hayatta deneyimleme imkânına sahip olabilirsiniz. Ancak bu enerjinin düzgün bir şekilde işlev görebilmesini sağlamak için zaman, sabır ve azim gereklidir.

Enerji hareketi bir kez başladığında artık geriye dönemez ve kendi yolunda devam eder. Kundalini hareketinin Tepe Chakrası'nda harmanlanan bir süreci ve bir hedefi vardır. Bu sürece "Shakti ve Shiva'nın Dansı" adı verilir.

Beden sisteminiz buna ne kadar hazırlıklı olursa, enerji o denli kolay hareket eder, hızla asimile olur ve her konudaki yapabilirliğinizi artırır. İnsanların çoğunun onlara rehberlik yapabilecek deneyimli ve kaliteli öğretmenleri yoktur. Bir çoğunun da Kundalini'yle ilgili bilgileri yok denecek kadar azdır Bu konudaki kaynakların çoğu Doğu kökenli olup, kolay anlaşılmazlar ve öncelikle de, kendilerini ruhsal gelişimleri için adamış olan kişilere hitap ederler. Batı'da ise, insanların günlük hayatlarından kopacak kadar zamanları yoktur; daha çok dünyada yaşamak üzerinde konsantre olmaya ve ruhsallığı dünyaya getirmeye ilgi duyarlar.

Kendilerine, Nadiler, hormon bezleri ve beden sistemiyle ilgili bilgiler verilmeden chakra çalışmaları yaptırılmış olan bir çok insan vardır. Sadece chakra çalışması yapmak, bir otomobilin yalnızca tekerlekleri üzerinde konsantre olmaya benzer. Otomobilin diğer bölümleri ne olacaktır o halde?

Bedeninizdeki Kundalini enerjisini yükseltme çalışmasından önce, sonra ve bu işlem süresince, vücudunuzun fiziksel bakımıyla ilgilenmeniz çok önemlidir. Bedenimiz, kendimizi ifade etmemize yarayan canlı bir makinedir. Bedenimiz izin verdiği ölçüde daha üstün tekâmül seviyelerine çıkabiliriz. Eğer o bizi terk ederse, kendimizi tuzağa düşmüş gibi hissederiz. Bedenden uzaklaşmaya çalışmaktansa, onunla birlikte yaşamayı öğrenmeye ihtiyacımız vardır. Güzelliklere erişmiş olan bir beden, kendisini güvende, özgür ve mutlu hisseder. (İkinci Bölüm, bedeninizle nasıl ilgilenmeniz gerektiği hakkında size öneriler sunmaktadır. Kundalini çalışması için bedeninizin yeterince uygun olmadığından endişeleniyorsanız, daha ileri bir hazırlık için bu sayfalara geri dönün.)

Ekstra Kundalini Hareketi İçin Gerekli Olan Egzersizler

Hücrelerin Canlandırılması

Rahat bir şekilde sırtüstü yatın. Birkaç dakika boyunca, huzur içinde derin nefes alıp-verin. Gözleriniz kapalı bir halde iken, altın sarısı rengindeki bir enerjinin her bir hücrenize girdiğini ve onlara yeni bir canlılık getirdiğini imgeleyin. Bu enerjinin gerçekten her bir hücrenize girdiğini hissedin.

Kâinattan Gelen Enerjileri Almak

Dünya kâinatın bir parçasıdır ve onun çeşitli frekanslarda olan enerjilerinin de alıcısıdır. Derin ve huzur dolu nefesler alıp-verirken, bunun üzerinde meditasyon yapın. Kâinattaki enerjilerden, sisteminizi dengelemelerini, gereğinden fazla olan frekansları düzenlemelerini ve gerçekten ihtiyaç duyduklarınızı size getirmelerini isteyin. Tüm enerjilerinizin dengelenmiş olduklarını hayal edin. Kâinatın ve yediğiniz gıdaların içindeki besleyici öğelere açık olduğunuzu imgeleyin. Gıdalar vasıtasıyla bedeninize geçen enerjilerin frekansları da beden sisteminize göre uyarlanmıştır. Dünyanın nüfusu artmaya devam ettikçe, bu enerjileri gıdalardan almak yerine, kaynağından alıp kullanmayı öğrenmek, daha

yararlı olacaktır. Bunu, güneşten doğrudan elde ettiğimiz D vitaminiyle yapmaktayız zaten. Bu enerjileri nefesleri yoluyla kâinattan alan kişiler vardır ve bunlara: "Nefesçiler" adı verilir.

Enerjileri ve bunların farklı frekanslarını nasıl kullanmamız gerektiğini öğrenebilmemiz için bize verilmiş olan ve adeta canlı bir makine gibi çalışan fiziksel bedenimiz, tekâmülümüz açısından da çok önemlidir. Bunu tam olarak anladığımızda, kâinattan gelen enerjileri farklı amaçlar için değişik frekanslara çeviren canlı bir makinenin (bedenimizin) yardımı olmaksızın da enerjiyi doğrudan kullanabilir hale geliriz.

Hücrelerin Yeniden Yapılanmaları

Vitaminler ve mineraller, bedenimizin tam olarak gelişebilmesi ve fonksiyon gösterebilmesi için gerekli olan enerji frekanslarıdır. Yetersiz beslenme ya da enerjilerin yeterince kullanılamaması durumlarında, beden alternatif yollar kullanarak bu ihtiyacını karşılar. Bunların bazıları, bedende eksik olan vitamin veya minerallerin enerjilerine denk düşen duygusal ya da zihinsel enerji frekanslarıyla karşılanır. Ancak bu durum, beden sistemini zorlayabilir. Bir diğer metod ise, bedendeki fazla enerjinin bir kısmını, eksikliği gidermek için ihtiyaç duyulan enerji frekansına dönüştürmektir. Bunu doğru bir şekilde gerçekleştirmek için, enerji frekansları hakkında bilgi sahibi olmayı ve onlarla çalışmayı öğrenmiş olmanız gerekir.

Üçüncü bir yol ise, doğru enerji frekansını direkt olarak kâinattan bedeninize çekmektir. İlk başlayanlar için ilk iki metod, zor olmalarından dolayı, tavsiye edilmez. Üçüncüsü ise, diyetinizin yeterliliği ya da yetersizliğiyle doğrudan ilişkisi bulunmayan, spiritüel titreşimlerinizi yükselten ve kâinatta bulunan enerjileri doğrudan kendinize çekebilmeniz için sizi eğitecek bir metottur.

Gerinmek

Bu, yapılabilecek en basit ve en iyi egzersizlerden birisidir. Yatağa girmeden önce, uyandıktan sonra ve günün muhtelif zamanlarında, iyice gerinebilmek için kendinize zaman ayırmalısınız. Gerinme, meditasyon öncesinde yapıldığında, bedenle ruh arasında bulunan bağı ayarlayarak, onları yapılacak olan çalışmaya hazırlar ve blokajları gevşetir.

Başın Temizlenmesi

Başınızı sert olmayan bir şekilde birkaç kez salladıktan sonra, boynunuzun etrafında yavaşça döndürün. Onun altın sarısı renginde olan (zihinsel) Kundalini enerjisinin duşuyla arındığını ve temizlendiğini hayal edin ya da imgeleyin. (Gümüş renkli bir pırıltı ise, daha çok spiritüel özü ifade eder.) Enerjinin tek bir yerde toplanmaması için, bu iki rengi sırasıyla kullanın ya da en azından birbirleriyle dengeleyin. Nefesinizin başınızın içinden yukarıya doğru gittiğini ve orada bulunan bütün hücreleri beslediğini hayal edin. Bundan sonra da bulunduğunuz yerden dışarı çıkarak, beyninizin psişik ve spiritüel bölgelerinde bulunan vizyonunuzu geliştirmek için bir manzara izleyin ya da ufuk çizgisine bakın.

Bloke Olmuş Yerlerdeki Enerjilerin Boşaltılması

• *Karın bölgesinin kasılması:* Bu çalışma, Göbek, Mide ve Cinsellik Chakraları'nın bulunduğu bölgeyi gevşetmek içindir. Yere gevşek bir şekilde sırtüstü yatın. Dizlerinizi kendinize doğru çekerek, sırtınızın çukurlaşan alt bölümünün yerde olmasına dikkat edin. Kasıklarınızla, kaburganızın alt bölümü arasında kalan karın bölgenizi iyice gerin ve sıkılaştırın. Sonra da sırtınızı bükmeden bacaklarınızı yavaşça indirerek,

düz bir pozisyona getirin. Sırtınızın ve bedeninizin rahat ve gevşemiş bir durumda olmalarına dikkat edin. Karın kaslarınızı, on kez derin nefes alıp-verene kadar gerin. Buradaki enerjiyi yukarıya doğru hareket ettirerek, başınızın üzerine doğru çıkartın. Bu egzersizi yavaş yavaş geliştirerek, bu kez, nefes sayınızı yirmiye çıkartın. Bu uygulama, burada bulunan fazla Kundalini enerjisini gevşetecek ve omurga boyunca hareket etmesini sağlayacaktır. Bunun bir diğer faydası ise, üstesinden gelemediğiniz duygusal durumlarınız üzerinde kontrol kurmanızı sağlamasıdır. Çalışmayı, bu bölgeniz temizlenene kadar, günde bir kez tekrarlamanız yeterlidir. Bundan sonra ise, sadece ihtiyaç duydukça yapabilirsiniz..

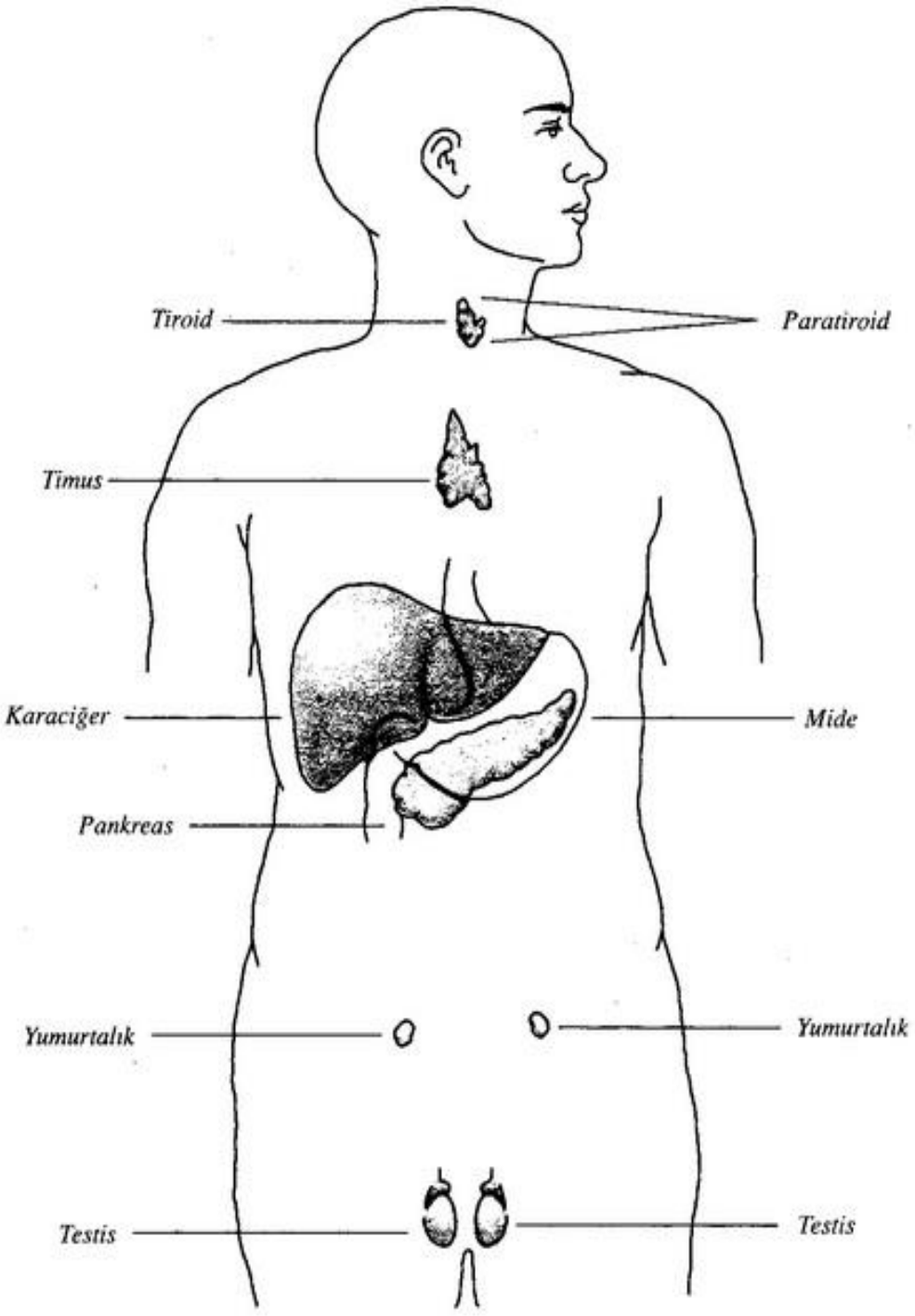
• *Göğüs Bölgesinin Gevşetilmesi:* Bazen göğsünüzün sıkıştığını ve daraldığını hisseder, olumsuz enerjilerin titreşimleriyle başedemez bir hale gelirsiniz. Böyle bir durumda yapabileceğiniz en iyi egzersiz şöyledir: Derin bir şekilde nefes alıp-vererek göğüs boşluğunuzu, önden, arkadan ve yandan genişletin. Prana'nın nefesinizle beraber içinize girdiğini, cildiniz vasıtasıyla ilerleyerek başınızın tepesinden ayak parmaklarınıza kadar bütün bedeninizi kapladığını hayal edin. Boynunuzun rahat ve gevşek bir durumda olduğundan emin olun. Prana'nın cildinizde bulunan bütün sinirleri yumuşatmasına izin verin.

• *Boyun Bölgesinin Gevşetilmesi:* Kendinize rahat bir pozisyon bularak, boynunuzu ve başınızı dik tutun. Dilinizi ağzınızın içinde geriye doğru çekerek, beş kez nefes alıp-verene kadar tutun. Bu arada dikkatinizi Tepe Chakranız'a odaklayın. Boynunuzun tam olarak gevşemesine izin verin. Nefes sayınızı yavaş yavaş on beşe kadar artırın. Bu bölge temizlenene kadar günde bir kez bu uygulamayı yapmak yeterlidir. Daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda yapmanız en iyisidir.

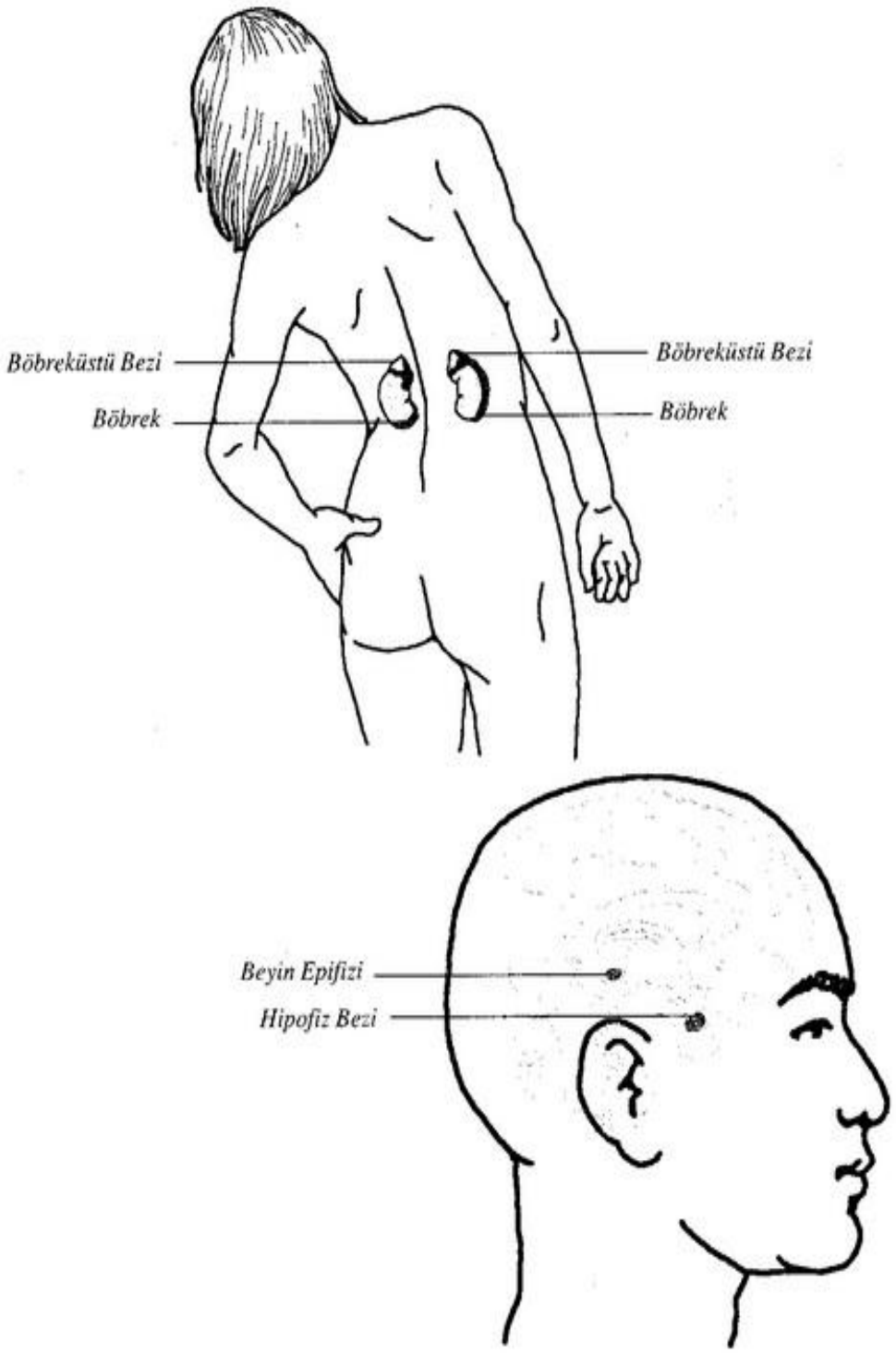
• *Hormon Bezlerinin Gevşetilmesi:* Kundalini ve chakralar, bedende bulunan hormon bezlerini etkilerler ve fazla enerji, bu bezlerin aktivitelerinin artmasına neden olur. Bezlerde enerji tıkanıklıkları olduğunda ise, bir takım fiziksel sorunlar ortaya çıkar. Bazı kişilerin hormon bezleri çevresinde bulunan bölgeleri, çeşitli nedenlerden dolayı bloke olup, gerilebilir. Böyle bir durumda, buradaki hormon bezlerinin verimlilikleri azalır. Aşağıdaki egzersiz, hormon bezlerinin sağlıklı ve iyi çalışabilmeleri için tasarlanmıştır:

İlk yaptığınızda, boşalan enerji miktarına göre, kendinizi yorgun ve bitkin hissedebilirsiniz. Bu durumda dinlenmeniz ve ardından meditasyon yapmanız iyi olur. Her seferinde iki ya da üç bölgeniz üzerinde çalışmanız, fakat aşırı yük yaratmamak için enerjiyi dengelemeniz daha doğru olur. Bu çalışmayı başlangıçta bütün bedeniniz için haftada bir kez yapmak yeterli olacaktır, ancak daha sonra, sadece bloke olduğunuzda ya da egzersizi yapmayı arzu ettiğinizde yapın.

Bedeninizin alt kısmında bulunan hormon bezlerinden başlayarak, Epifiz bezinize kadar olan tüm bezlerinizin sağlıklı olduklarını, iyi işlediklerini, çevrelerinde bulunan bütün bölgelerin gevşediğini ve tıkanıklıklardan kurtulduklarını imgeleyin. Egzersizin sonunda, bütün bedeninizi altın sarısı renginde olan ışıkla yıkayın.



Organların ve Bezlerin Bedendeki Konumları



Organların ve Bezlerin Konumları

Sinirler

Kişi, özellikle Kundalini ya da spritüel enerjilerde uğraşan birisiyse, sinirler oldukça önem kazanırlar. Çünkü bu enerji türlerinin her ikisi de kendilerini sinirler yoluyla belli ederler ve sinirlerin daha fazla enerji çekmelerini sağlayarak, kişinin farkındalığını arttırmaya çalışırlar. Bazen sinirleriniz gerilir ve kendinizi huzursuz hissedersiniz. Böyle zamanlarda bu gibi egzersizleri askıya almanız ya da en azından bir süreliğine kısıtlamanız iyi olur.

Meditasyonlarınız kuvvetli olduğu takdirde, 110 voltluk sinirlere 220 voltluk enerji yüklemiş de olabilirsiniz. Sinirlerinizi yatıştırmanız ve onların yeniden donanımlı bir hale gelmelerine izin vermeniz önemlidir.

Sinirlerinizi Yatıştırmak: Bir kumsalda yattığınızı hayal edin. Bir dalga geliyor ve bütün gerginliğinizi ve olumsuzluğunuzu çekip götürerek, hayat okyanusunun içinde temizliyor. Bu egzersizi, iyice rahatlayana kadar tekrarlayın.

Renk Meditasyonu: Bazen sinirlerinizde, beyaz ışığı meydana getiren renklerden birisi eksik olabilir. Bedeninizdeki bütün sinirlerin uç kısımlarını düşünün, bunların kırmızı bir ışıkla ve sevgiyle dolduklarını hayal edin, sonra sırasıyla turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve en son olarak da parlak beyaz bir ışıkla çevrelendiklerini imgeleyin. Bazen bu renklerden birisinin daha baskın olduğunu görürsünüz. İşte bu renk, sizde eksik olan ve ihtiyacınız olan renktir.

İmgeleme: Sinirlerinizi beslemenin ve güçlendirmenin en güzel yollarından birisi de, renklere bakmak ve en sevdiğiniz renkleri imgelemektir. Renk enerjisini değiştirmek için renkli ampuller kullanabilirsiniz. (*)

Nadiler

Sinirleriniz fiziksel bedeninize enerji sağlarken, Nadiler de, yüksek zihinsel ve spiritüel kademelere enerji taşırlar. Nadiler, süptil ve eterik olan bedenin sinir kanalları gibidirler. Binlerce Nadi vardır ve bunlar Prana'nın (hayat gücünün) bedene girişi ve dolaşımı için oldukça önemlidirler. Prana, Kundalini enerjisini gevşettiği ve aktive ettiği için, Nadi'lerin fonksiyonu, Kundalini deneyiminin de önemli bir parçasıdır. Kundalini, bu eterik sinirlerin içinde dolaşarak bütün bedeni arıtır, canlandırır ve kişinin daha üstün ruhsal ve zihinsel enerjileri almasına yardım eder. Omurganın merkezinden yukarıya doğru çıkan üç ana Nadi'den birincisi: Sushumna'dır (ruhsal öz). İkincisi İda olup, dişi kutba, yani, negatif elektriğe sahiptir. Üçüncüsü ise, Pingala'dır ve erkek kutba, yani, pozitif elektriğe sahiptir. İda ve Pingala kuyruk sokumu kemiğinin her iki yanından başlayıp, omurganın etrafına adeta bir yılan gibi sarılarak ilerlerler. Kafatasının alt kısmında birleşirler ve burnun tepesinden aşağıya doğru inerek, burun deliklerinin her iki yanında son bulurlar.

Doğru bir Kundalini hareketinde, ana güç, Sushumna'yı yükseltirken, daha düşük güçler İda ve Pingala'yı yükseltirler. İda'da gereğinden fazla bir yüklenme olduğunda, Duygusal ve Sezgisel Bedenler'de fazla enerji oluşur ve bu da, kişiyi duygusal konuların içine çekilmeye zorlayıp, hassaslaştırabilir, fazla yemek yemeye yöneltebilir ve üşüme nöbetleri geçirmesine neden olabilir. Pingala'da meydana gelen fazla enerji yüklenmesinde ise kişi; Zihinsel ve İrade/Ruh Gücü Bedenleri'nde sıcaklık basmaları, uyku sorunları, yemek yeme güçlüğü, gaipten sesler duyma ya da geometrik şekiller ve ışıklar görme şeklinde kendilerini belli eden anormallikler yaşayabilir.

(*): Renklerle Tedavi: *Sean Avery*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2004.
Renginizi Tanıyın: *Howard & Dorothy Sun*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2001.
Renkler ve Kristaller: *Joy Gardner*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 1996

Burun deliklerinin her iki yanında bulunan İda ve Pingala'nın yakından görünüşü.

Aşırı Yüklenmiş İda veya Pingala'yı Dengelemek İçin Yapılabilecek Olan Egzersizler

Kuyruk sokumunuzun uç kısmının (Kundalini'nin Sushumna ile buluştuğu yerin) her türlü baskıdan kurtularak, Kundalini enerjisini almak üzere açıldığını imgeleyin. Sonra da, kuyruk sokumu kemiğinizin sol alt kısmının (İda'nın başladığı yerin) açıldığını ve stresten arındığını hayal edin. Aynı imgelemeyi bu kez kuyruk sokumu kemiğinizin sağ alt bölümü için yapın. Burası da, Pingala'nın başladığı yerdir. Bunları imgelemek size zor gelirse, hayal gücünüzü kullanın. Kundalini enerjisinin yarısının Sushumna'ya geldiğini ve buradan omurgaya doğru tırmandığını hayal edin ya da imgeleyin. Geri kalan enerjiyi ise, İda ve Pingala'ya paylaştırın. Sushumna'nın içinde bulunan Kundalini'nin omurga boyunca yükseldiğini ve başın tepesinden dışarıya doğru çıkarak, kutsal enerjiyle birleştikten sonra yeniden bedene döküldüğünü imgeleyin.

Kundalini enerjisini şimdi İda ve Pingala yardımıyla harekete geçirmeye çalışın. İda enerjisi sağ taraftaki burun deliğinizden, Pingala ise, diğer burun deliğinizden çıkar. Bu enerjinin içinize çektiğiniz enerjiyle karıştığını ve ondan sonra da akciğerlerinize kadar giderek, bütün bedeninizde bulunan hücreleri arındırdığını ve canlandırdığını hayal edin. Bazı kişiler, Kundalini hareketi sırasında, burun deliklerinin bulunduğu bölgenin kaşındığını hissederler. Aldığınız nefesle birlikte İda ve Pingala'yı birbirleriyle harmanlamanız sizi rahatlatacaktır (bunun için

beş ya da altı kez nefes almanız yeterlidir). Uygulamada bir değişiklik yapmak istediğinizde, İda ve Pingala'daki Kundalini enerjisini aldığınız nefesle birlikte burun deliklerinizin her iki yanından başın tepesine doğru ilerletebilir ve bunun, başınızın içinde bulunan bütün hücreleri temizlediğini ve arıttığını imgeleyebilirsiniz. Fazla enerjiyi, verdiğiniz nefesle beraber burnunuzdan dışarıya doğru atabilir ya da bunu kafanızın içine doğru yayabilirsiniz.

İda ve Pingala akışınızı, deneyimli bir öğretmenin yardımıyla dengelemeye çalıştığınızda, bunun, enerjinizi kontrol etmek ve onun düzgün bir şekilde akışını sağlamak için yaptığınız bir egzersiz olduğunu unutmamalı ve enerjilerinizi dengelemek için her zaman başkalarına bağımlı olmanız gerekmediğini hatırınızdan çıkarmamalısınız.

Masaj

Bütün bedene yapılan masajlar fazla enerjinin boşalmasına yardımcı olarak, enerjilerin dengelenmesini ve düzgün bir şekilde akmalarını sağlarlar.

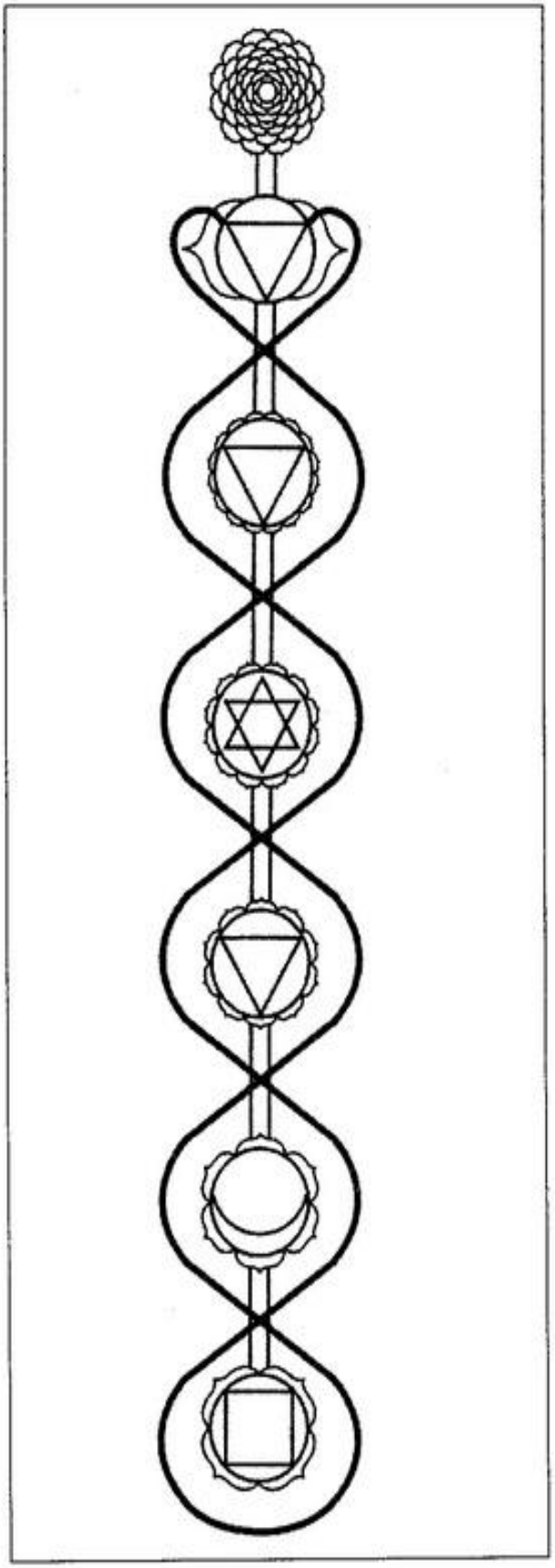
Nadiler'in Temizlenmesi

Sırtınızın ve boynunuzun tercihen düz bir şekilde durdukları, rahat bir pozisyon bulun. Birkaç dakika boyunca derin ve huzur dolu nefesler alıp-verin. Hemen ardından ise, iki tam nefes alın. Nadiler'i imgeleyin. Hangilerinin karanlık ve koyu renkli olarak gözüktüklerine dikkat edin. İçinizi gümüş renkli bir ışıkla doldurarak, Nadileriniz'in temizlenmelerine izin verin. Omurgada bulunan Sushumna'ya ve omurganın her iki yanından kıvrılarak ilerleyen İda ve Pingala'ya özel bir dikkat gösterin.

Nadiler'in Dansı

Göbek dansı müziği veya kabile müzikleri dinleyin. Bu tarz müzikler Kundalini enerjisinin daha rahat bir şekilde devreye girmesini sağlarlar. Derinizin üst kısmını düşünün ve onun canlandığını ve dansınıza eşlik ettiğini hayal edin. Siz dans ederken, bedeninizde bulunan binlerce Nadi'nin gümüş renginde ışıldadıklarını imgeleyin veya hayal edin. Ruhsal gelişiminize hizmet eden enerjinin canlandığını hissedin. Bu dans oldukça güçlü olduğundan, beş ilâ on dakika size yeterli olacaktır. Dansın hemen ardından yere düz yatarak, meditasyon haline geçin. Yüksek bir titreşimde bulunduğunuzdan emin olmak için, kendinizi havada yüzüyormuş gibi hayal edin.

Bazı egzersizler için kendinizi hiçbir zaman tam olarak hazır hissetmeyebilirsiniz. Endişelenmeyin ve paniğe kapılmayın. İlerlemek için içinizde duyduğunuz arzunun sesini dinleyin. Nerede bulunduğunuzu en iyi siz bilebilirsiniz. Kendinize güvenin. Kundalini enerjinizin bir kısmını yükselttikten sonra, ileri çalışmalar yapabilmek için daha önceki egzersizlere dönebilirsiniz. Gelişiminizi her yönden ilerletmek ve güçlendirmek için yapabileceğiniz pek çok şey vardır.



BÖLÜM: 15

KUNDALİNİ'Yİ İSTEMLİ BİR ŞEKİLDE HAREKET ETTİREBİLMENİZİ SAĞLAYACAK OLAN METODLAR

Bu bölüm, öğrencilerin sağlığı için tehlikeli olabilir. Böyle durumlarda eğitimli ve deneyimli bir öğretmenle çalışmak en iyisidir. Ancak bunun her zaman mümkün olmadığını ve bazı insanların enerjilerini boşaltabilmeleri için kendilerini güdümlü hissettiklerini görüyorum. Çok güçlü enerjilerle uğraşmakta olduğunuzdan dolayı, dikkatli olmanız gerektiğini hatırınızdan çıkarmayın.

Uyarı

Bu kitapta size, Kundalini enerjisini herhangi bir rehberin yardımı olmaksızın harekete geçirip, kullanabilmenizi sağlayacak olan egzersizleri ve bilgileri sunduğum için, kendimi çeşitli kaynaklardan gelebilecek olan eleştirilerin hedefi haline getirdiğimin de farkındayım. Kişi, gerekli dikkati ve sağduyuyu gösterdikten sonra bir rehbere ihtiyaç duymadan da çalışabilir. Kova Çağı, daha önceden de bahis ettiğim gibi, eskiden "gizli" diye nitelendirilmiş ve sadece seçilmiş olan belli kişilere bildirilmiş olan bilgileri artık herkesin kullanımına sunmaktadır. Girdiğimiz yeni çağın en belirgin özelliği, seçimin bireylere bırakılmasıdır ki, doğru olan da budur. İleriye doğru gitmeye ve enerjinizi harekete geçirme konusunda çalışmaya devam etmeye karar verdikten sonra, dikkati elden bırakmadan devam etmelisiniz. Enerjinizden korkmamanız gerektiği gibi, onun esiri olacak derecede de ona bağlanmamalısınız. Korkmayın, ama enerjinize hürmet edin.

Önceki bölümleri okumuş ve egzersizleri yapmış birisi olarak, Kundalini enerjinizi biraz daha kullanmak isteyebilirsiniz. Şayet içinizde böyle bir arzu duyuyorsanız, bu bölüm, size bir takım öneriler ve uygulamalar sunacaktır. Ancak siz kitapların daima ilk bölümlerini, atlayan ve buraya kadar olan egzersizleri yapmaya niyeti olmayan birisiyseniz ve enerjinizi yine de kullanmak istiyorsanız, lütfen biraz zaman ayırarak, kitabın ilk bölümlerine tekrar dönün ve ilk uygulamaları yapın. Aksi takdirde, sorunları kendinize doğru çekersiniz. Bunlar önemsenmeyecek kadar küçük deneyimler olabileceği gibi, travmatik bazı olaylar da olabilir. Kundalini enerjisini biraz daha kullanmayı istemek risk almaktır. Buraya kadar olan egzersizler iyi bir şekilde gittiyse ve hayatınız da düzenli bir şekilde aktıysa, o zaman risk azalmış demektir.

Kundalini enerjisi her insanda farklı özellikler taşır. İlk zamanlar bu değişik oluşun farkında olmayabilirsiniz, bazen de bir veya iki uygulamadan sonra kendinizdeki değişik olan yönleri tanıyabilirsiniz. Bazı insanlar bu çalışmalara diğerlerine göre daha hazırdırlar. Şayet önceden epeyce enerji temizliği yaptıysanız, yeni enerjileri daha hızlı ve kolay bir biçimde devreye sokabilirsiniz. Ağır uyuşturucu haplar kullananlar başlangıçta fazla bir gevşeme yaşayacaklarından, herkesten fazla dikkatli olmalıdırlar. Enerji hareketlerinin farkında olmamak, orada bir enerjinin bulunmadığı anlamına gelmez. Uygulamayı tekrarlamadan önce, kullandığınız enerjiyi tanıdığınızdan emin olun.

Enerjilerinizi iyice tanıdığınızda ve onları istediğiniz noktalara doğru hareket ettirme gücüne eriştiğinizde, üzerlerinde iyi bir kontrol sağlamış olduğunuzdan dolayı, fazladan bir enerji çalışması yapabilirsiniz. Enerji bir kez yerinden hareket ettirildiğinde, hemen yerine konulması imkânsızdır. Aktive edilmiş bir enerji, sizi üç şekilde etkileyebilir:

1. Geçtiği yerlerde temizlik yaparak, beden sisteminizi çalıştırır.

2. Enerji blokajlarına tesadüf edebilir ve buralardan çıkmak için bir süre uğraşır.

3. Geri dönebilmek için kendi enerjisini kullanabilir, ancak bu, güvenli bir davranış olmayıp, bazı riskler yaratabilir. Bu nedenle onu yine siz,geriye döndürün.

Karar Sizindir

Bazı egzersizler size göre olmayabilir. Herhangi bir egzersizin size uygun olmadığını düşünüyorsanız, onu yapmayın. Herkes farklıdır ve birisi için uygun olan ve işe yarayan bir egzersiz, diğeri için uygun olmayabilir. Bu kitapta bir araya topladığım pek çok egzersiz çeşidi arasından bir seçim yapabilirsiniz. Asla mideniz dolu iken egzersiz yapmayın; yemek yedikten sonra en az bir saat bekleyin. Yorgun olduğunuz zamanlarda ya da konsantrasyon gerektirecek bir işi yapmadan hemen önce egzersiz yapmayın. Egzersizleri yaptıktan sonra, eski bir hastalığınız yeniden ortaya çıkma eğilimi gösterebilir ve temizleme işlemi sırasında bu hastalıkla ilgili hatıralar gözünüzün önünde canlanabilir. Eskiden yaşamış olduğunuz mutlu ve coşku dolu anları ya da travmaları enerji hareketleri sırasında yeniden yaşayabilirsiniz. Bu durum, hafızanızda eskiye ait olan hatıraların silindiği değil, orada bulunan anıların temizlendiği ve böylece bir enerji blokajının çözüldüğü anlamına gelmektedir. Hatıralar orada kalırlar, ama onların hayatınız üzerinde yaptıkları etkiler çok belirgin olmaktan çıkar.

Enerji çalışması sırasında ilâhî âleme ve kendinize olan inancınız süreklilik göstermelidir. Derin bir Kundalini temizliği esnasında bazen kişi kendisine, sevdiklerine, topluma ve hatta Tanrı'ya karşı bile bir yabancılık hissedebilir. Enerji çalışması yaptığınız bu dönemde, hayata karşı dengeli bir bakış açısı içinde olmak için çabalayın. Deneyimlerin içinde takılıp kalmayın. Onları gözlemleyin, ama onların esiri olmayın. Özellikle geçmişe ait travmatik deneyimlerin yeniden yaşanması sırasında deneyiminizi paylaşacağınız birisinin yanınızda olması iyi olur. Yeni enerjilerle çalışmayı öğrenmek, kendisine verilen yeni bir bedeni kullanmayı öğrenen bir çocuğun çabalarına benzer. Hiçbir şey yapmaksızın yerinizde oturmayın. Yeni enerjilerinizi kullanabileceğiniz yaratıcı faaliyetlerde bulunarak (sanat faaliyetleri gibi) enerjilerin bedeninizde tıkanıklıklar yaratmalarına engel olun.

Kundalini Hareketinin Muhtemel Etkileri

Baş Ağrıları ve Diğer Ağrılar

Çoğu baş ağrısı enerji tıkanıklıklarından ve konsantrasyonlarından kaynaklanır. Başınızda çok fazla enerji hissettiğiniz zaman, bunun bir kısmının Tepe Chakranız'dan dışarı çıkmasına, geri kalanının ise, ayaklarınızdan yere ya da toprağa akmasına izin verin. Buna "topraklama" adı verilir ve enerji konsantrasyonlarını boşaltmanın en mükemmel yollarından birisidir. Kundalini akışıyla genişleme eğilimi gösteren başınıza ayrıca masaj da yapabilirsiniz.

Ağrı, uyarıcı bir sinyaldir ve bedeninizde bir aksaklık olduğunu gösterir. Şayet sorun bir enerji konsantrasyonu ya da dengesiz bir enerji akışı ise, yere düz olarak yatın ve ağrıyan noktanızı altın sarısı renginde olan ışıkla doldurun, ışığın enerjisinin bütün bedeninize eşit bir şekilde yayıldığını hissedin. Ya da ağrıyan noktada bulunan enerjiyi bir başka yere kaydırmayı deneyin. Ağrı şayet enerji yoksunluğundan kaynaklanmışsa, oraya altın sarısı rengindeki enerjiyi gönderin. Ağrı dinmiyorsa ve yaptığınız uygulama da bir işe yaramıyorsa, çalışmaya devam etmeyin. Ağrı hâlâ devam ediyorsa, dışarıdan profesyonel bir yardım alın. Bedeninizin herhangi bir yeri ağrıyorsa, Kundalini enerjisi ile bir çalışma yapmayın. Bu durum, probleminizin daha da ağırlaşmasına neden olabilir.

Kundalini enerjisinin harekete geçmesi ile gerçekleşen temizlik işlemi sırasında, son zamanlarda çektiğiniz bir rahatsızlık azalabilir ya da ondan tam olarak kurtulabilirsiniz. Hastalık-

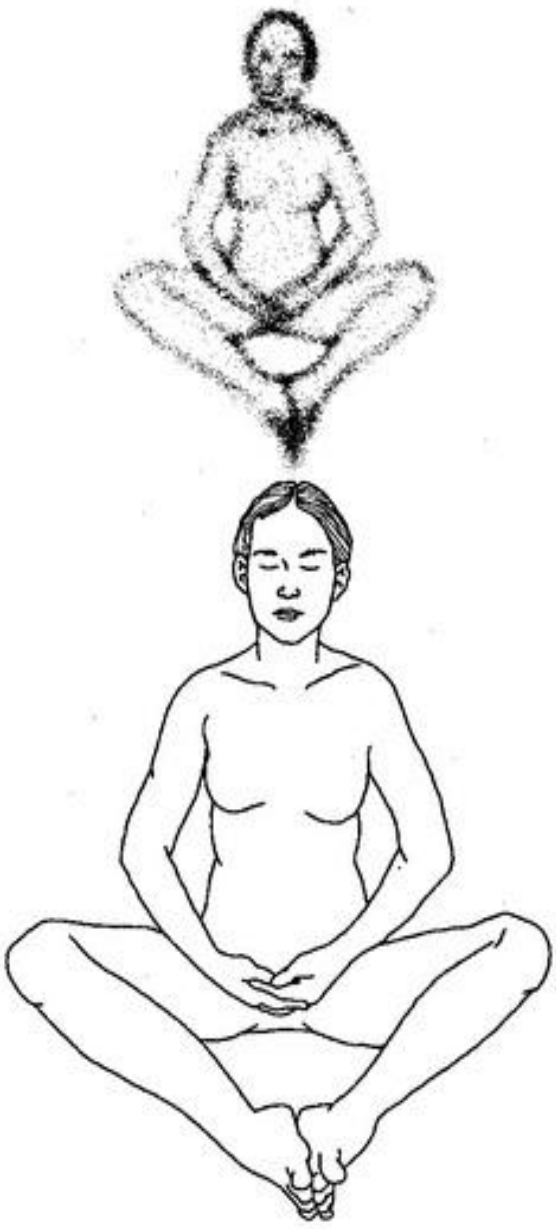
ların çoğu, bedeninizin bir yerinde bloke olmuş olan fazla Kundalini enerjisinden kaynaklanırlar. Kendilerini ruhsal yönden geliştirmeye çalışan kişiler, bedenlerinde hareket eden ekstra enerjiyle başetmeyi öğrenmedikleri takdirde, diğer kişilere nazaran daha fazla sayıda hastalıklara maruz kalabilirler. Yüklenilen fazla enerji, hayatın herhangi bir alanında çeşitli problemler şeklinde yüzeye çıkabilir.

Kundalini enerjisi ile yapılan çalışmalar sırasında ruh ve beden bağı gevşeyebilir ve kişinin ruhsal bedeni Tepe Chakrası'ndan bedeninin dışına doğru çıkabilir. Bu çıkış, bedenin başka bölgelerinden de olabilir.

Diğer Fenomenler

Egzersizler sırasında ve sonrasında bazı olaylar yaşayabilirsiniz. Bilinciniz tam olarak yerindeyken bile, ruhunuz bedeninizden gevşeyebilir ya da uykudayken yaptığınız seyahatlerin anıları hafızanıza gelebilir. Psişik güçler belirebilir ya da var olanlar güçlenebilirler. Bazen de diğer yeteneklerinizin açılmasıyla birlikte, bu güçlerinizde bir azalma meydana gelebilir. Kundalini temizliği ilerlediğinde veya arınma işleminin sonuna yaklaştığınızda, yetenekleriniz daha da güçlenmiş bir şekilde size geri dönerler. Auraları okumaya, bedensel resimler veya ışık noktaları görmeye başlayabilirsiniz. Zaman zaman görüntüler size ışık noktaları, geometrik şekiller, alevler ve canlı renkler biçiminde görünebilirler. Rüzgârın, şelâlelerin, gök gürültülerinin, okyanusların ve vızıldayan arıların seslerini duyabilirsiniz. Bazen de kâinattan geldiğini düşündüğünüz müzik sesleri gelir kulağınıza. Bunlar zillerin, flütlerin, kemanların, nefesli çalgıların, güçlü orkestraların ya da koroların sesleridir.

Bunları gözlemleyin ve onlardan öğrenecekleriniz öğrenin, ama onlara takılıp kalmayın. Unutmayın ki, sizin amacınız Kundalini enerjinizi yükseltmek ve onu en üst bilinç ve farkındalığa erişebilmek için kutsal enerjilerle harmanlamaktır.



Beden dışına çıkma deneyimleri, gevşeme noktası genellikle Tepe Chakrası'ndan olmak üzere, Kundalini çalışması sırasında yaşanan deneyimler arasındadır. Bu çıkışın gerçekleştiği başka beden bölgeleri de vardır.

Öncelik Verilmesi Gerekli Olan Hususlar

Enerji Akışının Omurgaya Yönlendirilmesi

Kundalini enerjisi, omurgadan yukarıya doğru hareket ederken (enerji ufak miktarlarda ise) bedene bir sıcaklık vermez. Hatta bazı katmanlar, bedeninizde üşümeler bile meydana getirebilirler. Unutmayın ki, dıştaki katmanların bir miktar ısısı vardır, ancak en dipteki katmanlar en yoğun ısıya sahip olanlardır. Kundalini omurga boyunca yükselirken, kişi, adeta bir kütlenin yukarıya doğru hareket ettiğini hisseder. Bu, bazen bir ağrı şeklinde de hissedilir. Egzersizler esnasında enerjiyi daima yukarıya doğru yönlendirin (bunu düşünün ya da imgeleyin) ve meydana gelen en ufak bir değişikliğin bile farkında olun. Enerjiyi bazen bir elektrik akımı ya da bir şimşek kıvılcımı şeklinde algılayabilirsiniz. Hiçbir şeyi hissetmediğiniz anlar da olabilir. Farkındalığınız henüz gelişmemişse, değişikliklerin farkında olmanız zordur. Genellikle kişi aradaki farkı, daha sonra, kendindeki ve davranışlarındaki değişiklikler aracılığı ile farkeder.

Egzersizi ortasında kesmenizi gerektirecek bir olay yaşadığınız takdirde, daha sonra egzersizinize kaldığınız yerden devam edin. Şayet bu mümkün olamıyorsa, birkaç dakika bekleyerek enerjiyi bütün bedeninize yayın. Enerjiyi asla bir noktada bırakmayın. Kundalini enerjisini yükseltme deneyiminizi, daima Kundalini'yi kutsal enerjiyle harmanlayarak ve sonra da onunla bedeni yeniden yıkayarak bitirin. Kundalini omurgadan yukarıya doğru çeşitli şekillerde tırmanır. En belli başlı olanları aşağıdaki gibidirler:

a. İdeal olanı, omurgadan yukarıya doğru tırmanmasıdır. Bunu hızlıca yapabildiği gibi, bazen de daha yumuşak bir şekilde gerçekleştirebilir.

b. Bazen bir yumurta gibi hissedilebilir.

c. Yukarıya doğru tırmandıkça, enerji dışarı doğru yayılır.

d. Ana kanal açık olmadığı veya tıkalı olduğu zaman, kendi etrafında daireler çizebilir.

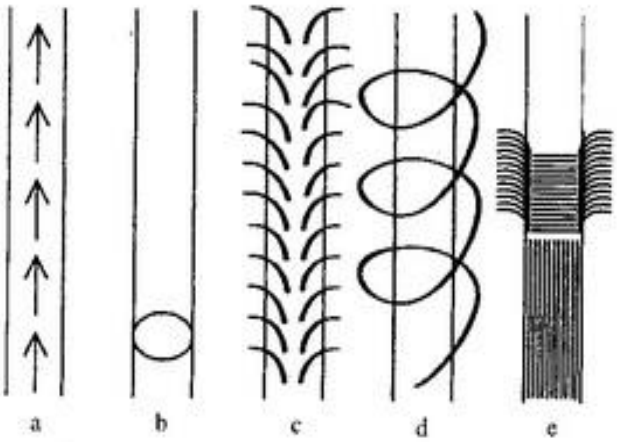
e. Enerji güçlü bir blokajla karşılaştığı zaman bedene yayılır.

Kundalini'nin Geniş Bir Kanaldan Akması

Kundalini enerjisi omurga boyunca geniş bir kanaldan akmaya başlar. Tüpe benzer bir şekil oluşturan bu enerji akışı, beden sınırlarının dışına da taşabilir. Enerji geniş bir kanalın içinden kolayca aktığı için, tek bir bölgede konsantre olmaz. Kundalini akışı bedeninizde ağrı yapıyorsa, enerjinin geniş bir tüpün içinden aktığını düşünün. Enerjiyi Tepe Chakranız'dan dışarıya doğru verdikten ve kutsal enerjiyle harmanladıktan sonra, bedeninizi harmanlanmış olan bu yeni enerjiyle yıkayın.

Gerilmiş Anüs Bölgesini Rahatlatma Egzersizi

Bazı kişiler, anüs bölgelerindeki kaslarını iyice gererek, Kundalini enerjisinin harekete



Kundalini enerjisinin omurgadan yukarıya doğru tırmanırken çizdiği şekiller.

geçmesini geciktirebilirler. İç ve dış güvenliğiniz tehlike altında ise, anüs bölgeniz güvenlik duygularıyla yakından bağlantılı olduğu için, kasılan noktaların ilki olur. Yere oturun ve ellerinizin üzerine doğru uzanın. Kalçalarınızı yerden kaldırıp, sonra indirin. Bunu üç ya da dört kez yapın. Sonra yere düz olarak yatın, sonra da bu bölgenin gevşediğini ve rahatladığını hissedin.

Kundalini Çalışmasında Kullanılabilecek Metodlar

Harmanlama ve Duşlama Tekniği

(Tüm Kundalini çalışmaları sonrasında kullanılmak üzere.) Kundalini'nin başınızın üzerindeki kutsal enerjiyle birleşmesine ve sonra yeniden bedeninizin üzerine dökülmesine izin verin. Enerji bedeninize girerken, bütün hücrelerinizin temizleneceğini ve arınacağını imgeleyin.

Kundalini'nin geniş bir kanaldan yukarıya doğru yükselmesi, bazen spontan bir biçimde gerçekleşir. Beden bloke olduğunda veya tıkandığında, bu durum bir basınç yaratabilir. Bunu yönlendirebilmek için, iyi bir zihinsel kontrole ihtiyaç vardır.

Ana Kundalini Enerjisinin Kullanılması

Yere düz olarak yatın. Boynunuzla sırtınız aynı hizada olsun. Yastık kullanmayın. Sizler belki bu egzersizi oturarak da yapabilirsiniz, ama biz Batı'da yaşayanların sırtları egzersiz boyunca ayakta durabilmek için yeterince güçlü değildir. Yere düz yatmak, endişeleri ortadan kaldırır. Anüsünüzle genital organlarınızın arasında bulunan bölgeye konsantre olun (şekilde gösterilmiştir).

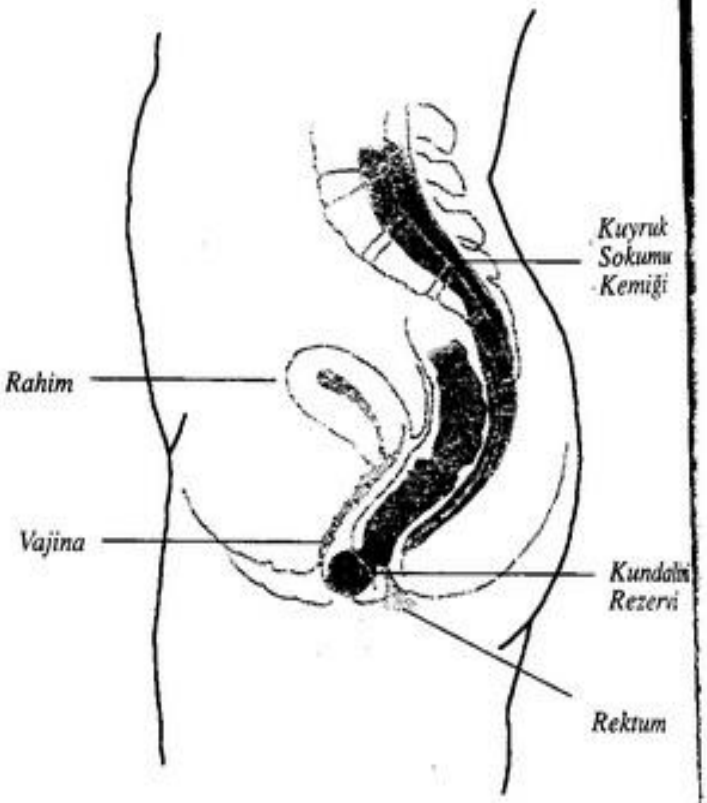
Bu bölgeyi mümkün olduğunca kasın ve beş kez derin nefes alıp-verinceye kadar aynı pozisyonda tutun. Sonra da yine beş derin nefeste gevşetin. Bu uygulamayı üç kez yapın. Hemen ardından ise, hızlıca on kez kasıp, gevşetin.

Kundalini'nin omurganızın alt noktasına geldiğini ve oradan da başınızın üzerine doğru yükselerek, grimsi beyaz bir duman şeklinde dışarıya çıktığını imgeleyin. Yukarıda anlatılan Harmanlama ve Duşlama Tekniği'ni uygulayın. Enerjiyi bir parça duman şeklinde imgelemek, serbest bırakılan Kundalini miktarını azaltır. Eğer yeterince enerji boşaltımı yapmadığınızı zannediyorsanız, enerjiyi yükseltme egzersizini defalarca yapabilirsiniz. Grimsi beyaz renk ise, enerjinin gücünü yumuşatarak, bedeninizin enerjiye daha kolay uyum sağlamasına neden olur. Daha sonra şayet dilerseniz, Kundalini'nin gerçek renkleri olan kırmızı-portakal renklerini imgeleyebilir ya da bunu parlak gümüş rengine dönüştürebilirsiniz. (*)

Kundalini Enerjisini Sallanarak Harekete Geçirmek

Bu egzersizi yaparken geri planda müzik çalın. Özelikle göbek dansı veya kabile müzikleri, ruhsal gelişime hizmet eden bu enerjinin devreye sokulması için en uygun olan müziklerdir. Kalın bir yastığın üzerine oturun. Aşağıdaki sallanma hareketlerden hangisi sizin için daha uygunsa, onu uygulayın:

1. İleriye ve geriye doğru,



Kundalini rezervinin sırasıyla kasılıp gevşetilmesi, enerjinin omurga boyunca yükselmesine yardım eder. Kundalini enerjilerini yanlış bir şekilde serbest bırakan bazı kadınlarda, ciddî regl (aybaşı) sorunları ya da bazen rahim ameliyatlarına yol açabilecek derecede döl yatağı sorunları ortaya çıkabilir.

2. Her iki yana doğru,

3. Dairesel hareket.

Kundalini'nin omurganıza girdiğini, yükseldiğini ve başınızın tepesinden dışarıya doğru çıktığını imgeleyin veya hayal edin. Bu uygula-

(*): Reiki Esasları: *Diana Stein*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2002.

mayı da her zamanki gibi Harmanlama ve Duşlama Tekniği ile tamamlayın.

Sallanma Hareketini Arkadaşınızla Birlikte Yapın

Yukarıda verilen talimatların aynısını bu kez bir arkadaşınızla sırt-sırta oturarak uygulayın. Yine kalın yastıklar kullanın ve kalçalarınızın birbirine değdiğinden emin olun.

Nadiler Yoluyla Enerjinin Kullanılması

1. Sushumna'yı, İda'yı ve Pingala'yı (bunlar üç ana Nadi'dir) imgeleyin ve onların saf ve temiz olduklarını hayal edin.

2. İda ve Pingala'nın içinde bulunan Prana'nın, kuyruksokumunun her iki alt ucunda bulunan kaynağa indiğini, buradan da anüs ve genital organlar arasında bulunan Kundalini rezervine doğru ilerlediğini imgeleyin. Prana'yı burada tutarak zihninizi sakinleştirin. Birkaç dakika sonra enerjiyi serbest bırakın.

3. Sushumna'da bulunan Prana'yı imgeleyin ve bunun da rezerve girdiğini hayal edin. Onu birkaç dakika boyunca burada tutun ve zihninizi sakinleştirin. Sonra da enerjiyi serbest bırakın.

4. Derin bir nefes alın ve bunu kırmızı bir alevle birlikte hayal ederek kalp bölgenizde tutun. Nefesinizi ve kırmızı alevi omurganıza doğru hareket ettirerek, oradan Kundalini rezervine doğru yönlendirin. Nefesinizin ve kırmızı alevin burada bir ateş yaktığını imgeleyin. Nefesinizi tutabildiğiniz kadar tutup, enerjinizi serbest bırakın.

Kundalini rezervinizin bulunduğu noktayı sırasıyla kasıp-gevşeterek, Kundalini enerjisini de omurganızın alt ucuna ve Sushumna'nın içine doğru zorlayarak, omurgadan yukarıya doğru yükselmesini sağlayın. Bu egzersizi de yine aynı şekilde Harmanlama ve Duşlama Tekniği ile tamamlayın.

Farklı bir uygulama olarak, birleştirilmiş enerjinin binlerce Nadi'nin ve özellikle İda ve Pingalan'ın içine girdiğini imgeleyebilirsiniz. Nadiler'in nerede oldukları üzerinde fazla düşünmeyin; onlar bedeninizin her tarafındadırlar ve enerjinin Nadiler'in içine girdiğini düşünmeniz, onları bulmanıza yardım edecektir. Bir başka uygulama olarak, yukarıda verilen dört maddeyi birbiri ardınca uygulayın ve size anlatıldığı şekilde egzersize devam edin.

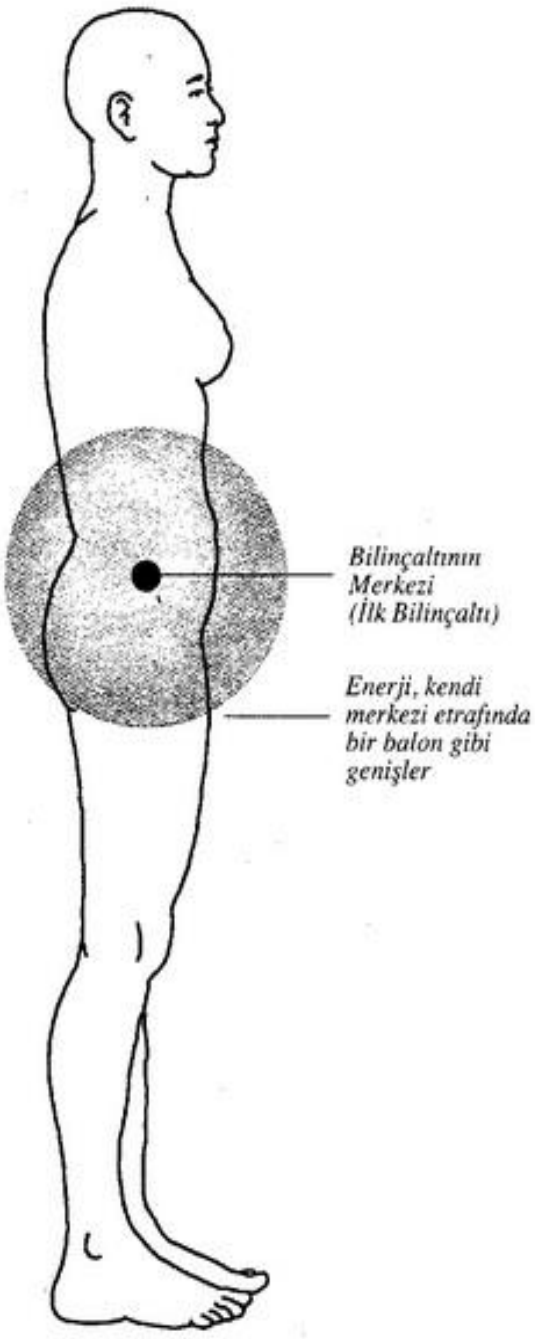
İlk Bilinç (Bilinçaltı) Egzersizi

Göbeğinizin yaklaşık olarak 2.5 cm altında olan bir noktaya odaklanın. Burası ilk bilincin merkezi olan "leyden hücrelerinin" bulunduğu bölgedir. (Beyinde ayrıca "birinci bilinç" ile ilgili olan bir bölge bulunmaktadır, ama esas bölgesi göbektedir.)

Dikkatinizi leyden hücrelerinin bulunduğu bölgede yoğunlaştırın. Nefesinizi buraya verin ve enerjinin genişlediğini hissedin. Şimdi de enerjinin Kundalini rezervine girmesine izin verin. Kundalini enerjisi serbest kalıp, harekete geçerken, onun, çapı yaklaşık olarak 10 cm olan ve Kundalini rezervinde başlayıp, Tepe Chakrası'nda son bulan hayalî bir kulenin tepesine doğru tırmandığını düşünün. Egzersizi, Harmanlama ve Duşlama Tekniği ile tamamlayın. Farklı bir uygulama olarak, enerjiyi geniş bir daire içine yayabilir ve geniş bir kanaldan akıtabilirsiniz.

Üfleme Egzersizi

Dik bir pozisyonda ayakta dururken, dizlerinizi hafifçe bükerek, bedeninizin üst kısmını öne doğru eğin. Ellerinizi kalçalarınızın üzerine koyun ve ağzınız kapalı halde iken, buharlı bir



Bilinçaltı enerjisi, kendi merkezinin etrafında genişleyen bir balona benzer.

lokomotif gibi "puf"layın. Bu esnada karın ve göbek bölgenizin içeriye ve dışarıya doğru hareket ettiklerini gözlemleyin. Kundalini enerjisinin de aynen bir lokomotif gibi tepenin üzerine (omurgadan yukarıya) doğru çıkmaya çalıştığını imgeleyin. Bu egzersizi başlangıçta altı kez yapın. Daha sonra sayısını yirmiye çıkartabilirsiniz. Bu egzersizi de diğerlerinde olduğu gibi Harmanlama ve Duşlama Tekniği'ni uygulayarak bitirin.

Farklı bir uygulama olarak, enerjiyi Tepe Chakranız'dan dışarıya doğru salıvermeden önce, temizlik ve arınma için beyninizin çevresinde hareket ettirin. Enerjinin altın sarısı renkte olduğunu hayal edebilirsiniz. Diğer bir uygulamada ise (enerjinizle ilgili güçlü bir zihinsel kontrole sahip iseniz), cinsel enerjiyi Kundalini rezervine doğru iterek, birleşmiş enerjiyi omurganızdan yukarıya doğru hareket ettirebilir ve oradan da Tepe Chakranız'a doğru götürebilirsiniz.

Maithuna

Tantrik Yoga'nın, Kundalini enerjisinin cinsel birleşme yoluyla boşalmasını ve harekete geçmesini sağlamak için yapılan ritüeline "Maithuna" denilir. Bunun için dikkatli hazırlıklar, yoğun bir eğitim ve detaylı bir ritüel yapılır. Maithuna'nın amacı, cinsel duyguları arttırarak, enerjinin yeterince güçlenmesini ve yoğunlaşmasını sağlayıp, Kundalini'yi uyandırmaktır.

Maithuna uygulamasında orgazma izin verilmez. Enerjinizi, ruhsal bir deneyime dönüştürerek Kundalini'yi uyarmak ve ruhsal farkındalığa erişmek için, onun, Tepe Chakrası'na doğru yükselişini kolaylaştırmanız gerekir. Enerjinin omurga boyunca yükselmesini sağlarken, orgazma ulaşmamak için kontrollü olmak ve epeyce bir gayret sarfetmek gerekir.

Bu egzersiz, özenli bir hazırlık yapmadan ve-

ya klasik Maithuna eğitiminden geçmeden de uygulanabilir. Ancak böyle bir çalışmada, bu kitapta anlatılan diğer Kundalini yükseltme deneyimlerinde takip ettiğiniz yolun aynısını takip etmeniz doğru olur. Bunun için de kendinizi hazırlamanız ve sisteminizi temizlemeniz şarttır.

Batılılar alt karın bölgelerinin fazla enerjilerle tıkanmasını önlemek amacıyla, orgazma ulaşmayı daha yararlı bulurlar. Yeterli enerji boşalımı olmadığında ve cinsel enerjiler arttığında da, orgazma kolayca ulaşırlar.

Öncelikle bu işe istekli bir partner bulmalı, onunla gerekli olan hazırlıkları ya da ritüelleri konuşmalısınız. Ritüel; mumlar, tütsüler, müzik ya da uygun gördüğünüz başka bir şeyle hazırlanabilir. Bu uygulama sırasında rahatsız olmamak için, yerini ve zamanını iyi planlamalısınız. Masaj, meditasyon ya da nefes egzersizleri yapmak, hazırlıkların bir kısmını oluşturabilir. Maithuna birleşmesinde karşılıklı aşk oyunları yapılabilir. Erkek için en uygun pozisyon, bacaklarını dışarıya doğru açarak ve gererek oturmasıdır. Kadın ise, yüzü erkeğe dönük biçimde ata biner gibi oturur.

Her iki cins, bacaklarını birbirlerine dolar. Hassasiyetlerini ve cinsel çekimlerini artırmak amacıyla, bedenlerini hareket ettirebilirler, ancak orgazma ulaşmamak için de kendilerini tutarlar. Partnerinizle böyle bir uygulama yaptığınız zaman, cinsel enerjinin omurganızın alt kısmında bulunan Kundalini rezervine gitmesine izin verin. Bütün dikkatinizi Kundalini rezervinize verin ve birbirinizin omurgasına ve Tepe Chakrası'na masaj yapın. Kollarınızla birbirinizi sararak, sırtınızı ve başınızı dik tutun ve bütün dikkatinizi, başınızın yaklaşık olarak 7.5 cm üzerindeki bir noktada toplayın. Dikkatiniz açık, ama zihniniz sükûnet içinde olsun. Enerjiyi omurgalarınızdan yukarıya, Tepe Chakranız'a doğru hareket ettirin. Bu egzersizi de Harmanlama ve Duşlama Tekniği ile tamamlayın.

Egzersizi bitirdikten sonra, düz bir şekilde, yan yana yatarak, birbirinize dokunun. En azından yirmi dakika boyunca açık meditasyon yaparak, sezgilerin ve bazı mesajların zihninizde belirmelerine izin verin. (Şayet orgazma ulaşmayı arzu ederseniz, bunu meditasyon öncesinde veya sonrasında gerçekleştirebilirsiniz.)

Şimdi, duşunuzu alabilirsiniz! (*)

Spiritüel Işık

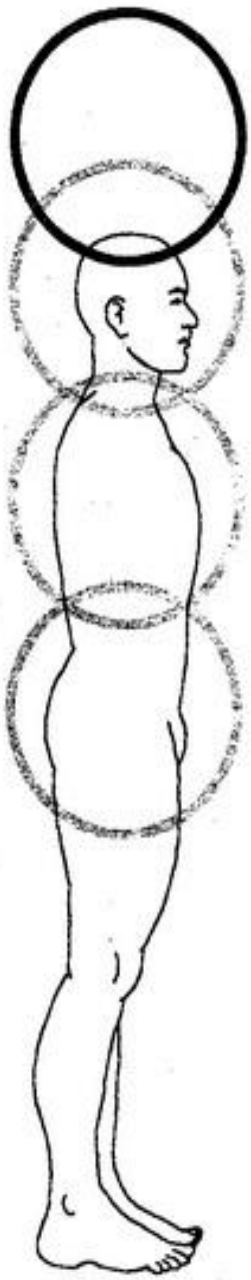
Beyaz ışıktan oluşmuş bir kürenin başınızın yaklaşık olarak 60 cm üzerinde durduğunu imgeleyin. Başınızın içindeki enerjileri uyandırmak ve geliştirmek, özellikle de beyin epifizinizi geliştirmek için, bu küreyi başınızın içine doğru indirin. Birkaç dakika sonra, ışıklı küreyi yavaşça bedeninizin içine doğru getirin. Kürenin merkezi omurganızdan geçsin. Sonra da onu Kundalini rezervinize götürün ve spiritüel enerji ile Kundalini enerjisinin burada birleştiklerini hissedin. Şimdi bu enerjiyi kuyruk sokumunuza getirin, omurganızdan yukarıya, Tepe Chakranız'a doğru yükseltin. Enerjiler zaten birbirleriyle harmanlanmış olduklarından, bu egzersizi sadece Duşlama Tekniği ile tamamlayın.

Mum Alevi

Kundalini enerjisi normal akışında iken, hiç sönmeden sessizce yanan bir mum alevini andırır. Enerji büyük miktarlarda harekete geçtiğinde ise, alevi uzar ve genişler. Kundalini rezervinizi yanan bir mum gibi tahayyül edin. İlâhî sevginin bu mumu yakmasına izin verin. Alevin omurga boyunca Tepe Chakrası'na doğru yükselişini izleyin. Egzersizi, Harmanlama ve Duşla-

---

(*): Tantra' *Kamala Devi*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2001.



Başınızın üzerinde duran ışıklı beyaz bir kürenin bedeninize doğru geldiğini imgeleyin. Onu Kundalini rezervinize kadar indirin. Daha sonra, burada harmanlanmış olan enerjiyi omurganızdan yukarıya, başınızın tepesine doğru yükseltin.

ma Tekniği'ni uygulayarak bitirin. Farklı bir uygulama olarak, enerji duşunu ışık kıvılcımları olarak görün ya da duşlamadan sonra Kundalini'nin beden sisteminizin içinde yanan bir mum olduğunu hissedin.

Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Bu uygulamaların hepsini bir kerede yapmayı denemeyin. Gereğinden fazla enerji sarfedilmesine neden olabilirler.

2. Harekete geçirdiğiniz enerjileri bedeninizde işlemek ve kullanılabilir hale getirmek için, uygulamaları en az bir ya da iki hafta arayla yapın.

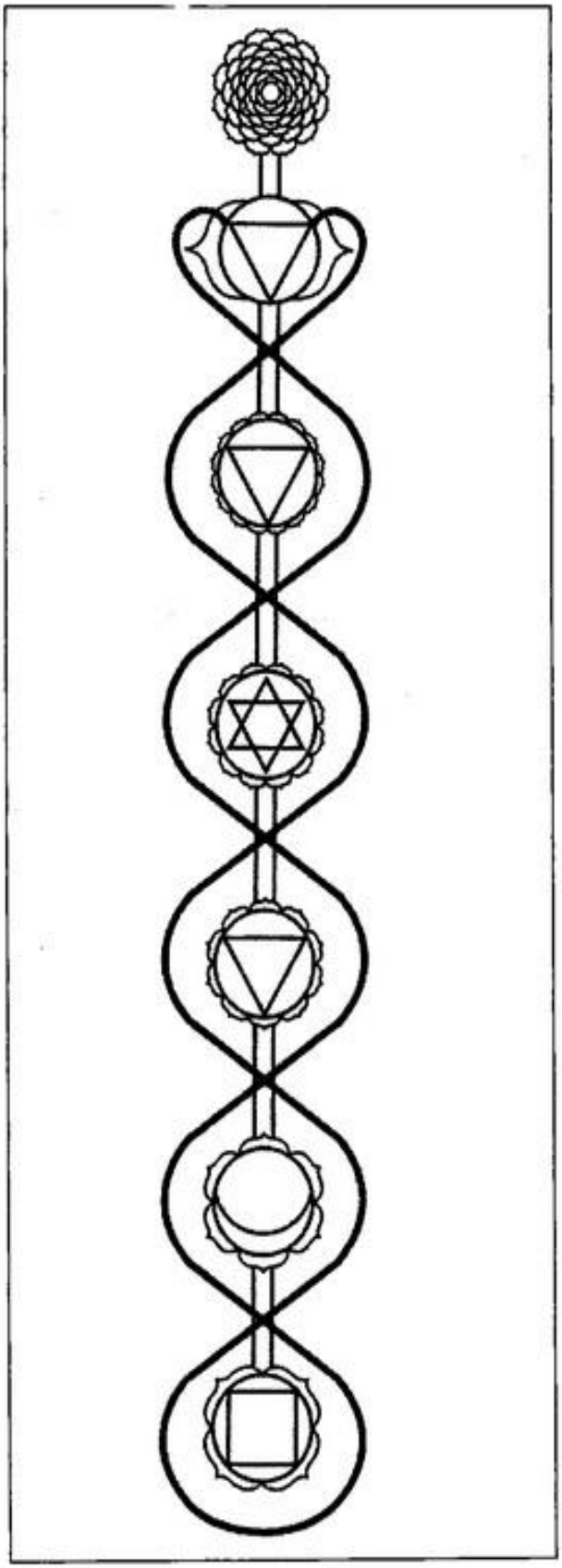
3. Kendinizi gereğinden fazla aktif (hiperaktif) hissediyorsanız ya da günlük işlerinizle uğraşacak kadar güçlü hissetmiyorsanız, uygulamaya devam etmeden önce, bu ekstra enerjiyle uğraşacak gücü elde edene kadar bekleyin.

4. Kundalini enerjisi omurganızda takılıp kalırsa, başınızın üzerine bir kristal koyarak yere düz olarak yatın. Kristalin gücü, enerjiyi hareket ettirecektir. Bu iş için çok fasetli bir kristal en iyisidir. (*)

Elinizden Gelenin En İyisini Yapın

Enerjinizden maksimum faydayı sağlamak için, gününüzün belli bir bölümünü, üstün düşüncelere, olumlu telkinlere ya da spiritüel metinleri okumaya ayırın. Bu uygulamalar size yabancı geliyorsa, onlara ihtiyacınız var demektir. Kundalini enerjisi size daima yeni beceriler ve kabiliyetler kazandıracağı için, enerji temizliği ve boşalımı sırasında elde etmek istediğiniz yeni imkânlar üzerinde düşünmeniz yararınıza olur. Shakti ve Shiva'nın kutsadığı yeni bir hayattır bu. Bundan en üst derecede faydalanın.

(*): Kristal Bilinç: *Catherine Bowman.*, (Arıtan Yayınevi), İstanbul 2003.



BÖLÜM: 16

AYDINLANMANIN NİTELİKLERİ

Aydınlanma; ışıkla dolmak, ışığı anlamak, ışığı bilmek, ışıktan aldıklarıyla eyleme geçmek, bilgiye ışık tutmak ve ışığı yaymak anlamına gelir.

Aydınlanmış bir duruma ulaştığımızda, duyularımız öylesine alıcı bir hale gelirler ki, normal duyularımızla alâkaları neredeyse kopar. Örneğin; ağaçlar, çiçekler ya da kayalar bize ışık saçan kadifemsi objeler olarak gözükürler. Onların enerjilerini görür, varlıklarını hisseder ve onların da bizim farkımızda olduklarını anlarız. Aramızda derin bir bağ olduğunu keşfederiz.

Böyle bir hale eriştiğinizde:

• Enerji alanları içinde karanlık enerjili insanlar da bulunmasına rağmen, diğer insanların parlayan ve ışıldayan yüksek enerjilerini görebileceksiniz.

• Diğer boyutları görebilecek ve buralarda yaşayan varlıklarla sohbet edebileceksiniz.

• Ortaya çıkan enerjileri gözünüzle görebilecek ve bunların nelere dönüşeceklerini bilebileceksiniz. Çeşitli formlardaki farklı enerji frekanslarını görebileceksiniz.

• Evrensel Yasaları anlayacak ve onların çerçevesinde hareket etmeyi bileceksiniz. Çeşitli dinlere ve bunların evrensel yasaları ne şekilde yorumladıklarına dair olacak.

• Tüm dinlerin ve tüm felsefî görüşlerin üzerine çıkacak ve Doğru'nun her kademesini bileceksiniz.

• İçiniz sürekli bir neşe ve coşkuyla dolacak (belirli durumlarda üzüntü ya da keder duymanıza rağmen).

• Büyük sanatsal ve yaratıcı kabiliyetlere erişeceksiniz ve yetenekleriniz bir dâhininkiyle aynı seviyede olacak.

• Diğer insanlarla, hayvanlarla ve doğayla bir olduğunuzu hissedecek, yaratan ve kozmosla aranızdaki bağın ne denli güçlü olduğunu anlayacaksınız.

• Büyük güçlere erişecek ve bunları nasıl kullanacağınızı da bileceksiniz. Örneğin; havada ya da suyun üzerinde yürüyebileceksiniz, havada asılı durabileceksiniz, kalabalıkların içinde görünmez hale gelebilecek, karı eritecek kadar beden ısısı yayabilecek, doğaya hükmedebilecek, şifa verebilecek, başkalarının dilleriyle konuşabilecek, şeytanları kovabilecek, zehirlere karşı dayanıklı olabilecek, hitabet gücünüzle herkesi etkileyebileceksiniz, Durugörünüz, duruişitiniz, sezgileriniz artacak, geçmişteki ve gelecekteki tüm olayları bilebilecek ve hepsinden önemlisi; koşulsuz, bağışlayıcı ve verici olan sevginin gücüne erişebileceksiniz.

Kundalini sürecinden aydınlanmaya doğru ilerlerken, yukarıda saydığım becerilere bir bir kavuşmaya başlayacaksınız. Bu kabiliyetlerin sayısı, içinizde akan Kundalini'nin miktarına ve onu ne kadar kullanabileceğinize bağlı olacaktır. Bu hediyeler size verilirken, onlara takılıp kalmayın. Çünkü onlar sadece aydınlanmaya odaklandığınız zaman size geleceklerdir. Elde ettiğiniz güçler üzerinde konsantre olmak, sizi yavaşlatabilir.

Gopi Krisha'nın öğretileri bu sürecin Kova Çağı'nda nasıl işlediğini daha derinden kavramanızı sağlayacaktır. Eski metinler ise, size bunun temelini ve geri planını anlatacaklardır.

Samadhi Egzersizi

Aşağıdaki egzersizler, Samadhi üzerine inşa edilmiş olan uygulamalardır. Samadhi, Sanskritçe bir terimdir ve "mükemmel denge" anlamına gelmektedir. Samadhi, transa benzeyen derin düşüncelilik halini tarif eder ve daha üstün bir bilinç seviyesine çıkmanıza yardımcı olur.

Alt Samadhi

Alt Samadhi'nin yedi özelliği vardır. Renkler (özellikle transparan ışıklı bir geri plan üzerinde

parıldayan açık pastel rengi), Samadhi kademelerine girişi sağlarlar.

Yere düz olarak yatarak, derin düşüncelere dalın. Bu, neyin üzerinde düşünüyorsanız, sizin "o" olmanız halidir. Renklerin gücünden dolayı, her renk üzerinde üç ilâ beş dakika kalmanız yeterli olacaktır.

İçinizi, transparan ışıklı bir geri plan üzerinde parıldayan lavanta renginin en açık tonları ile doldurun. Bunun özellikleri üzerinde meditasyon yapın. Şimdi de rengin enerjisinin psişik bir ısıya dönüştüğünü hayal edin. İçinizdeki gerçek "ben"le aynı olduğunuzu hissedin. Her renk üzerinde aynı şekilde meditasyon yapın ve şu özellikler üzerinde düşünün:

Açık mavi: Coşku ve adanmışlık; bu duygularla dolun.

Açık yeşil: Deneyimleme ve bilme; neleri deneyimliyor ve biliyorsunuz?

Açık sarı: Kozmik bilinç; hangi zihinsel algılamalara sahipsiniz?

Açık kavun rengi: Güç; bu rengin içindeki huzuru ve sükûneti hissedin.

Açık gül rengi: Her yanı saran, etkileyici sevgi; bu duyguyla dolun.

Açık pembe: Yaratıcılık; ortaya çıkan değişiklikleri hissedin.

Parlak ışık: Herkesle bir olma hali; bu duyguyla doldurun.

Alt Samadhi'nin Farklı Uygulamaları

Her rengi ve bunların özelliklerini tek tek düşünün. Bunları, kendilerine uygun olan mücevherlerin renklerine dönüştürün. Renklerin bu özelliklerini nasıl eyleme sokabileceğiniz üzerinde meditasyon yapın.

Lavanta: Ametist

Mavi: Safir

Yeşil: Zümrüt

Sarı: Sarı Kuvars

Portakal: Portakal renkli Akik

Gül Rengi: Yakut

Pembe: Pembe Turmalin

Parlak Işık: Elmas

Parlak Işık Egzersizi'nin yaydığı enerjilerle uğraşacak yeterli zamana sahip değilseniz, her gün sadece tek bir renkle çalışma yapabilirsiniz. (*)

Üst Samadhi

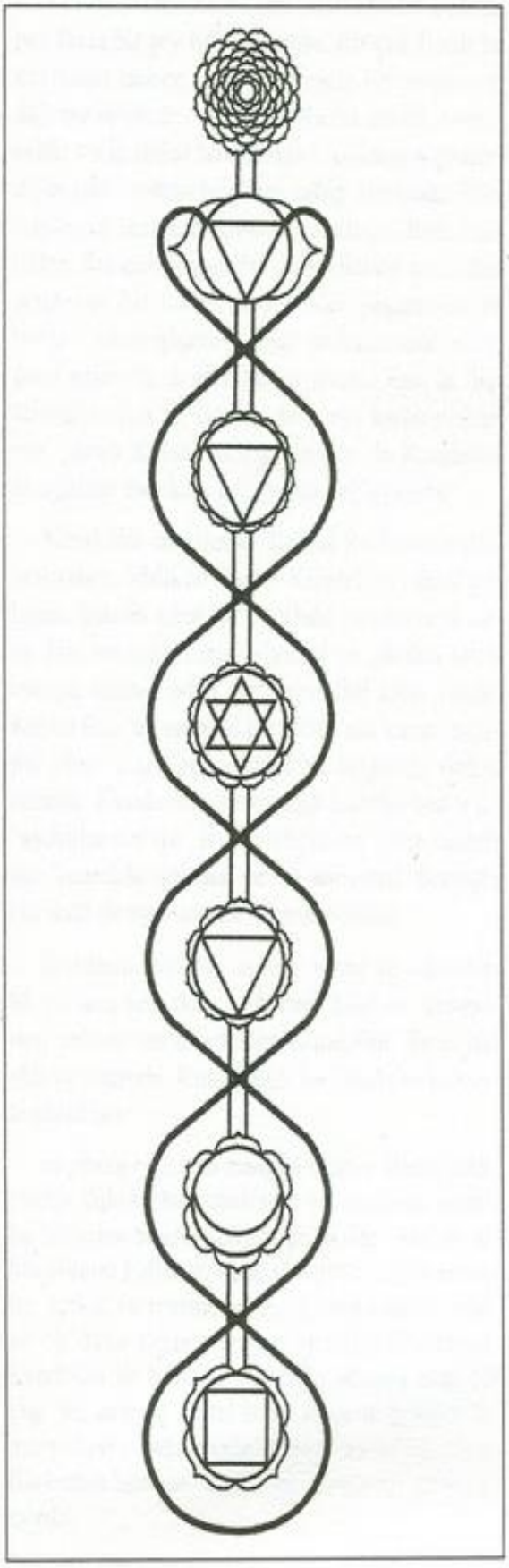
Üst Samadhi'de coşku ve adanmışlığın en yüksek hali bulunur. Bu, sanki kendini belli etmeyen bir enerjinin duygusudur. İçinizi tamamen coşku ve adanmışlık duygularıyla doldurun (hangisi sizin için daha uygunsa onu seçin). Nefesinizi ona verin, onun üzerinde yüzün ve içine dalın.

Tüm duyular sizi kutsal olana götürürler. Dokunduğunuz, kokladığınız, işittiğiniz, tattığınız ve gördüğünüz her şeyde o kutsal olanı arayın. Örneğin gülü, onunla ve Tanrı'yla bir olduğunuzu hissedene kadar koklayın.

Bunların hepsi aydınlanmaya varmak için yapılır. Bir şeyi arzu ettiğiniz zaman, bunun sizi aydınlanmaya nasıl götürebileceği üzerinde meditasyon yapın.

Gelişme kaydettikçe, bazı spontan egzersizlerin bilincinize geldiklerini farkedeceksiniz. Onları uygulamak için zaman ayırın, bu konudaki düşüncelerinizi bir deftere not edin ve sonuçlarını da aynı yere kaydedin. Gelişmeniz hızlandıkça, nelerin üzerinde çalışmaya ihtiyacınız olduğunu kendiliğinizden bilebilir bir hale geleceksiniz.

(*): Renkler ve Kristaller: *Joy Gardner*. (Arıtan Yayınevi), İstanbul 1996.



BÖLÜM: 17

KUTSAL RUH VE KUNDALİNİ

Kundalini hakkında son yıllara kadar Batı'da pek fazla bir şey bilinmiyordu. Bir çok Batılı bu kavramın sadece Doğu dinlerinin bir parçası olduğunu düşünüyordu. Aslında bu enerji, evrenseldir ve insanlar bunun nasıl fonksiyon gösterdiğine dair somut bilgilere sahip olmasalar bile, o işlevine sessizce devam etmektedir. Bazı mistikler, Kundalini enerjisinin etkilerine yakından benzeyen bir takım deneyimler yaşamışlar ve bunları yazmışlardır. Onlar bedenlerinde meydana gelen bu değişiklikleri Kutsal Ruh'la ilişkilendirmişlerdir. Bu, bir dereceye kadar doğrudur, çünkü Kutsal Ruh gerçekten de Kundalini enerjisinin harekete geçmesini sağlayabilir.

Kundalini enerjisi ile Kutsal Ruh'un enerjisi arasında farklılıklar vardır. Kundalini, ruhsal gelişime hizmet eden bir enerjidir ve dünyaya aittir. Her insanda, onun bilgisini ve gücünü artırmasına hizmet eden bir Kundalini akışı vardır. Kutsal Ruh'un enerjisi ise, Tanrı'nın kutsal enerjisi olup, insanları sevgiye ve bilgeliğe doğru götürür. Kundalini'nin varmak istediği hedef de "aydınlanma"dır. Bir mistiğin en yüce hedefi ise, Tanrı'yla dolmak ve bir olmaktır. Sonuçta her ikisi de aynı amaca hizmet ederler.

İnsanların bazıları sadece inanç ve adanmışlık yolunu seçerken, diğerleri bilgi ve deneyimin yolunu tercih ederler. Kundalini, Tanrı'nın aklı ve zihniyle, Kutsal Ruh ise Tanrı'nın kalbiyle ilintilidir.

Seçilmiş olan yol hangisi olursa-olsun, tekâmülün yüksek kademelerine varmış olan insanlar birbirine benzer şekilde gelişirler. Akıl ve zihin yolunu kullanan bir kişi, birliğe doğru genişler, şefkat ve merhamet duygularını deneyimleyerek daha fazla sevgiye ve bilgeliğe erişir. Kendisini sevgiye ve bilgeliğe adamış olan bir kişi ise, anlayış ve tekâmül sürecini kontrol etme yoluyla daha fazla bilgiye ve güce erişir. Bizlerden istenen, bütün bu alanlarda gelişmemizdir.

Doğu dinlerine bağlanmış olan pek çok kişi, aydınlanmaya ve Tanrı'ya, Kundalini enerjisinin gücünü anlama yoluyla varmaya çalışmışlardır. Bu enerjinin gücünü, nasıl çalıştığını, nasıl yükseltilebileceğini ve insanın ruhsal gelişimine yaptığı hizmetleri öğrenmek istemişlerdir. Sembolik bir dil kullanılarak gizlenmiş olmasına rağmen, Kundalini hakkında pek çok bilgi mevcuttur. Bu enerjiyi oldukça yüksek kademelere yükseltmeyi başararak olağandışı yeteneklere kavuşan Yogi'lere "Sidhi" denilmektedir. Bunlar enerjilerini değiştirebilmeyi ve onları belli amaçlara göre kullanabilmeyi öğrenmiş kişilerdir. Diğer yandan Batılı mistiklerin bu enerji hakkındaki bilgileri çok az olmasına rağmen, onlar da Kutsal Ruh'un öğretileriyle aydınlanmaya erişmişlerdir. Mistikler de aynen Yogi'ler gibi adına "mucizeler" denilen olağandışı yetenekler gösterebilmişlerdir Ama onlarda Tanrı'ya olan inanç, mucizelere olan inancın yerine geçmiştir. Hem Yogi'ler, hem de Mistikler amaçları uğruna pek çok ızdırap ve sıkıntı çekmişlerdir. Her iki grubun da en büyük özellikleri, kendilerini büyük bir istek ve arzuyla hedeflerine adamalarıdır.

Aralarında Hristiyanlar'ın, Budistler'in, Hindular'ın, Yahudiler'in, Kızılderililer'in, Gül ve Haç Kardeşliği Üyeleri'nin ve Müslüman Sufiler'in bulunduğu modern zamanın araştırmacıları da tekâmüllerini hızlandırmak ve aydınlanmaya ulaşabilmek için çeşitli yollar aramaktadırlar. Sizden, bağlı olduğunuz inançlarınızdan vazgeçmeniz istenmemektedir. Gerçekte, diğer dinler ve felsefeler üzerinde araştırmalar yapmak, kendi dininizi daha da iyi anlamanızı sağlamaktadır.

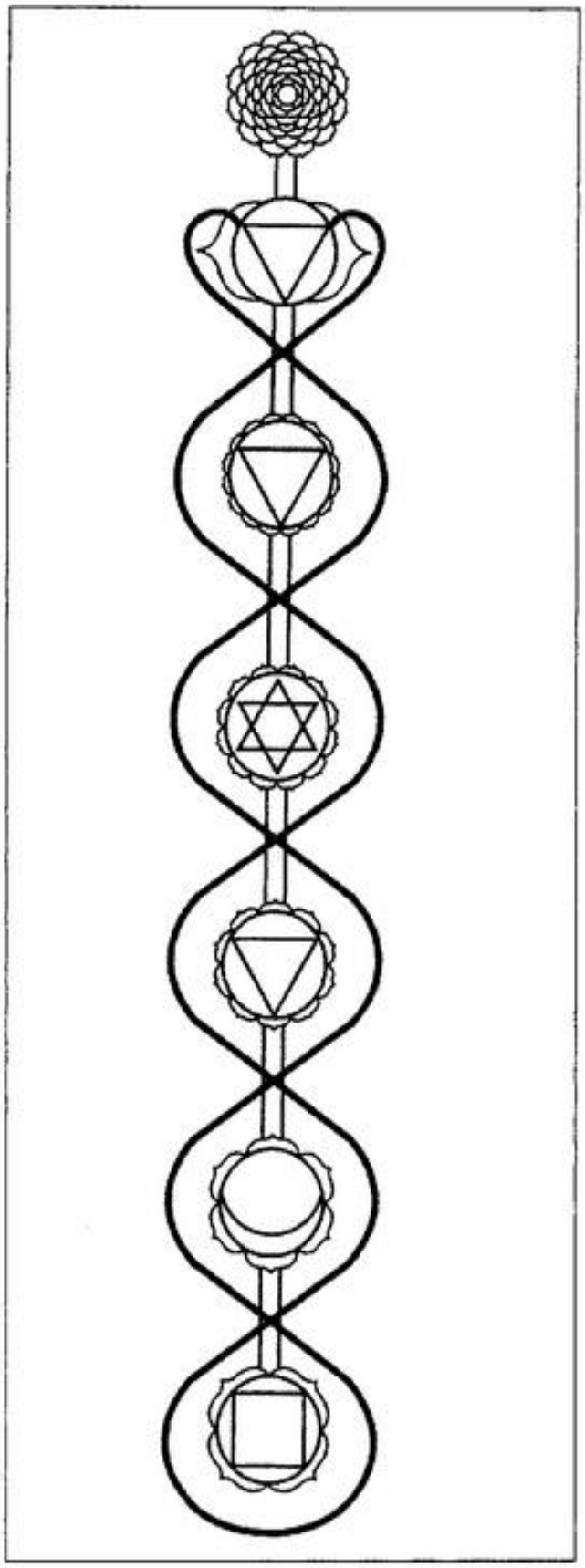
Geleneksel dinler şayet insanlığın giderek derinleşen ruhsal ilgilerine ayak uydurmak istiyorlarsa, reform yapmak zorundadırlar ve bunun da zamanı gelmiştir. Kiliselerimizde uygulanan programlarla tatmin olamayan insanlar,

Tanrı hakkında bilinmeyenleri bilmek ve mistik yolları öğrenmek konusunda dindirilemeyen bir açlık içindedirler. Tanrı'nın sevgisini ve varlığını hayatında hissetmek isteyen bir kişi için, katı kurallar, düzenlemeler ve kalıplaşmış uygulamalar boğucu gelmektedir. Yolları birleştirmenin gerisinde yatan itici güç, dünya üzerinde yaşayan ruhsal varlıkların potansiyellerini ve farkındalıklarını geliştirebilme arzularıdır.

Günümüz araştırmacılarının, insana ve ruhsallığa ait olan gerçeklerin farkına varabilmeleri için, önce kendi ihtiyaçlarından yola çıkmaları gerekmektedir. Çünkü tekâmül sürecini ve varılmak istenilen aydınlanmayı anlamalarını sağlayacak ortak bir zemin bulmak zorundadırlar. Bu ortak zeminin de "insan" olması gerekmektedir. Hatta bu konuda yeni bir dil kullanmanın zamanı da gelmiştir. Bilinen eski yolların mistik dilleri öylesine derin sembolleri kapsamaktadırlar ki, sadece benzer deneyimleri geçirmiş olan kişiler tarafından anlaşılabilmektedirler. Yeni dil ise, yeni anlayışlar getirmekte ve "eski doğru"ların hangilerinin gerçekten "doğru" olduklarını ayırt etmemize yardım etmektedir.

Her zaman problem yaratan kelimelerden birisi de: "Günah" sözcüğüdür. Bir çok insan "günah" sözcüğünün gerçekte ne anlama geldiğini bilmeden yaşamaktadır. Bir jenerasyonda günah olan bir kavram, diğerinde olmayabilmektedir. Ya da "günah" kelimesinin derecesi değişmektedir. "Günah" bazen açıkça ortada olan eylemler için kullanılırken, bazen de kutsal olmayan her düşünceye "günah" gözüyle bakılmaktadır. Karışıklık yaratan bir başka durum ise, dinî grupların doktrinlerinde değişiklik yapmak istedikleri zaman, daha önceden "günah" diye nitelendirdikleri bir şeyi, artık kabullenebilecekleri bir şey olarak kabul etmeleridir. "Günah", Tanrı'ya karşı işlenen bir suç mudur? Tanrı mı, yoksa kilise mi fikrini değiştirmiştir? Bu tarz sorular, insanların kendi dinlerine ait olan doktrinleri yeniden ve ciddî bir biçimde sorgulamalarına yol açmıştır. İnsanlar, ruhsal gelişimlerinin kendileriyle Tanrı arasında olup-olmadığını bilmek istemektedirler. Bu tarz sorular gerçekten de can sıkıcıdır. İçtenliği ve inancı herkes tarafından bilinen pek çok kişi, önceden bağlanmış oldukları dinlerini, kutsal kaynakla olan bağlarını daha fazla anlayabilmek uğruna terketmişlerdir.

Bu karmaşayı çözmenin yollarından birisi, "Karma" sözcüğü yoluyla günah kavramını iyice anlamaya çalışmaktır. "Karma" Sanskritçe'den gelme bir kelimedir ve her etkinin ardından bir tepkinin geleceğini söyler. İnsanlar artık hayatlarının tamamının sadece "günahlar" diye tabir edilen belli eylemlere bağlı kılınamayacağını keşfetmişlerdir. Ruhsal üstadlar olumsuz enerjinin tümünü ya da uygun olmayan davranışları, iyiye ya da olumlu enerjiye dönüştürebiliyorlar. Hem ruhsal, hem de zihinsel yönlerden tekâmül edebilmek için Kutsal Ruh'a ve Kundalini'ye ihtiyacımız vardır. Tekâmülümüzü hızlandırabiliriz ve aydınlanmaya erişebilmek için gereken zamanı da kısaltabiliriz. Tarihte ilk kez, kendini ruhsal gelişime adamış olan kişiler için, bütün yolların bilgileri açıkça ortaya konulmaktadır.



BÖLÜM: 18

KUNDALİNİ VE GELECEK

Kundalini enerjisiyle spiritüel enerjilerin (Shakti ve Shiva'nın, dişi ile erkeğin) birleşmesinin en büyük faydalarından birisi de, insanların evrenle ilgili farkındalıklarını geliştirmesidir. Bu enerjiler kişiyi, günümüzde hüküm süren bireysel ve dar görüşlü hayat tarzından çekip-kurtarırlar. Kundalini ve spiritüel enerjilerle yıkanmış ve arınmış bir insan, hayatını daha da karmaşık bir hale getirmek için uğraşmaz ve içinde doğal olarak gelişen güdülerle daha basit yaşamanın yollarını arar. Sonuç, manevî yönden zenginleşmiş bir iç hayat ile madde ve sosyal statülere olan bağlılığın azalmasıdır. Böylece insanlar diğer insanlara hükmetmeyle fazla ilgilenmezler ve hep almaktan ziyade, vermeyi ve paylaşmayı tercih ederler.

Geçmişte, aydınlanmış insanların çoğu dünyadan el-ayak çekmek isterlerdi. Hayat onlar için artık bir anlam ifade etmemeye başlardı. Fakat Kova Çağı'nın enerjileri, aydınlanmış olan insanların, eğitim ve şifa alanlarında insanların gelişimlerine ve ilerlemelerine hizmet eden pek çok kurumda aktif görevler üstlenerek insan soyuna rehberlik yapmalarına yardımcı olmaktadır. Spiritüel alanlar, aydınlanmış olan insanların rehberliğine hep ihtiyaç duyacaklardır. İnsanoğlunun kurtuluşu, spiritüel ve kozmik farkındalık sayesinde mümkün olabilecektir. Hayatın ve dengenin kozmik anlayışla beraber kavranması sonucunda, insanlar artık havaya ve suya ihtiyaç duymayacaklar, dünyayı kirletmeyecekler ve hiçbir yıkıcı eylemde bulunmayacaklardır.

Eğitim İhtiyacı

Bütün bunların gerçekleşebilmesi için, öncelikle insanlardaki Kundalini enerjisinin uyandırılması gerekir. Kundalini, ne geçici bir hevestir, ne de başkalarınca "garip" diye nitelendirilen insanların izole edilmiş çile odalarında yaşadıkları bir deneyimdir. Bu enerjiyi herkes araştırmalı ve üzerinde çalışmalıdır ki, kullanımı ve uyandırılma teknikleri bütün insanlar tarafından anlaşılabilsin. İnsanların bu güçle daha yakın bir ilişki kurmaları bir zorunluluk halini almıştır. Bazı insanların Kundalini Terapisi konusunda eğitilmeleri de gereklidir. Buna gerçekten ihtiyaç vardır. Ne yazık ki, günümüzde problemlerin nedenleri ile değil, sonuçlarıyla ilgilenilmektedir.

Günümüzde çocuklar okullarda fiziksel yönden eğitim alıyorlar, bunun yanı sıra sağlıklarıyla ilgili düzenli kontrollere ve rehberliğe ihtiyaç duyuyorlar. Kundalini yaklaşımı ise, daha çok hayatın tümünü ilgilendiren bir eğitimi kapsamaktadır. Bu nedenle, Kundalini check-up'ları çocuk eğitiminin değerli bir parçası olabilir. Kundalini enerjisinin nerelerde bloke olduğunu bilen uzmanlar, potansiyel katilleri, cinsel sapıkları ve diğer hastalıklı insanları önceden tespit edebilir ve vakit geçmeden bir tedavi önerebilirler.

Kundalini testleri, hangi çocukların potansiyel dâhi olduklarını gösterebilir. Diğer arkadaşlarından geride kalanların ise, aslında bloke olmuş enerjilerinden dolayı başarısız olduklarını ortaya koyabilir.

Uzun bir süre bloke edilen ya da tıkanan enerji, patlamaya hazır bir düdüklü tencereye benzer. Bu enerji kontrolden çıkarsa her şeyi ele geçirebilir, herhangi bir duyguyu ya da düşünceyi daha da güçlü hale getirebilir, hatta kişinin cinnet geçirip, cinayet işlemesine bile neden olabilir. Uzun süre devam eden zihinsel problemler, düzgün akmayan Kundalini enerjisinin tıkanıklığından kaynaklanmaktadırlar. Halbuki bu gibi insanlar, eğitimli bir Kundalini terapisti tarafından tedavi edilebilirler.

İnzivaya Çekilmek

Hindistan'da ve diğer bazı ülkelerde Kundalini gelişimi ile ilgilenen insanların ailelerini, arkadaşlarını ve işlerini terkederek "ashram" diye tabir edilen tapınaklara girmeleri bilinen bir uygulamadır. Bu kişiler, normal dünya hayatından el-etek çekmekte ve atmosferinin ruhsal gelişime uygun olduğu bir yerde ve kendileriyle benzer amaçları paylaşan rehberlerle yeni bir hayata başlamaktadırlar. Ancak, Kova Çağı'nda her şey çok farklıdır.

İnsanlar günümüzde, toplumdaki vazifelerinden kopmadan içsel gelişimlerini devam ettirmelidirler. Bu, bazı yönlerden zor bir iş olsa da, gelişim ve ilerleme hayatın bir parçası olduğundan dolayı, verilen bu emeğin mükâfatı da büyük olmaktadır.

Kundalini enerjinizle çalışabilmek için hangi yolu seçmiş olursanız-olun, sorumluluğun sadece sizde olduğunu unutmayın. Bu sorumluluğu bir guruya ya da bir rehbere devredemezsiniz. Diğer insanlardan öğrenmek bilgeliktir, ama sorumluluğunuzu bir başkasına devretmek yanlış olur. Zaten bu hiçbir zaman mümkün olmaz, çünkü "eşyanın tabiatına aykırıdır". Her koyunun kendi bacağından asıldığı gibi, tekâmül etmek isteyen herkes, kendi adımlarını atmak zorundadır.

Yalnız Değiliz

Kundalini çalışmasının faydalarının çoğu bireylerle ilgili olsa da, bireylerin gelişmesinden toplum ve dünya da nasiplenir. Bir kişinin gelişmesi, diğerlerinin de gelişmesi demektir. Bir kişinin gelişmesinin engellenmesi ise, diğerlerinin de engellenmelerine yol açar. Bir kova suya yeterli miktarda toprak atılırsa, su çamurlanır. Aynı şey olumsuzluk için de geçerlidir; olumsuzluklar hayatımıza girdikçe, kaynakları ne olursa-olsun, hayatımız da bulanmaya başlar. Dünyamız da buna benzer şekilde giderek daha fazla aydınlanmaya başlarsa, çevremizi daha net görmeye başlarız ve böylece kendi aydınlanmamızı da arttırmış oluruz.

Hiç kimse ruhsal gelişim yolculuğunda yalnız değildir. Dünya da yalnız değildir. Bu dünyada olup-biten her şey, kozmosa kadar ulaşır ve orada farklı enerjilerin ortaya çıkmasına yol açar.

İnsanlar barışın ne olduğunu iyice anlamadan, barış hakkında konuşmaktadırlar. Barışın olması, savaşların ya da anlaşmazlıkların olmaması anlamına gelmemektedir. Daha doğrusunu söylemek gerekirse, Yaratıcı'nın kozmik enerjisi, herkesin ve her şeyin içine uyum ve neşe getirmek üzere akar. Savaşlarda, anlaşmazlıklarda ya da hayatın diğer trajik olaylarında bile içsel huzuru yakalamak mümkündür. İçsel huzur ve barış arttıkça, insanlar anlaşmazlıkları daha güzel bir şekilde çözümlemeye başlarlar. Enerjilerin birleşmesinden doğan içsel huzur ve barış, size sunulmuş olan hediyelerdir.

Son Söz

Kundalini, serbest bırakılması ya da harekete geçirilmesi gereken bir enerjidir ve uzun süre ihmal edilmeye gelmez. Kova Çağı'nda dünyaya gönderilen enerjiler, Kundalini'nin, pek çok insanın bedeninde bir nebzeye kadar hareket etmesini sağlamakta ve onların, hayatın spiritüel yanını araştırmalarına ve hayatla ilgili holistik bir bakış açısı geliştirebilmelerine imkân vermektedirler. Bu muazzam gücün bireylerin ve gezegenlerin hayatları üzerinde yaptığı etkiler daha iyi anlaşıldıkça, onun nimetlerinden daha kolay ve daha fazla faydalanabilmemiz de mümkün olacaktır.

KUNDALİNİ TEKNİKLERİ REHBERİ

"Kundalini gibi güçlü ve doğal bir enerji kaynağını güvenli ve etkin bir biçimde kullanmayı öğrenmek "dünyanızı değiştirecek".

Phyllis Galde

Crystal Healing (Kristal Şifa) adlı kitabın yazarı.

Kundalini'nin, bizleri daha üstün zekâ seviyelerine çıkartacak, psişik güçlere ve kozmik farkındalığa ulaştıracak olan güçlü hayat enerjisi hepimizde bulunur.

"Dimensions of Evolvement" enstitüsünün kurucusu ve yöneticisi olan Genevieve Lewis Paulson'un uzun yıllardır sürdürdüğü seminerlerin ve pratik uygulamaların sonucunda yazdığı bu "Rehber Kitap" kolayca uygulanabilen ve değişim yaratan teknikleriyle sizleri üstün bir ruhsallığa götürüyor.

Kundalini enerjisinin bilinçli olarak harekete geçirilip, ondan ruhsal ve fiziksel boyutta yararlanmanın yollarını gösteren; ayrıca chakraları açma, temizleme, dengeleme ve geliştirme tekniklerini en ince ayrıntılarına dek anlatan "Kundalini ve Chakralar" kişisel potansiyelinizin en üst düzeye gelmesini sağlıyor.

Hayatınızda Kuantum Sıçramayı Gerçekleştirin!